OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Physiogramm: Ellbogen

Übungsprogramm für das Ellbogengelenk, Tennisarm und Golferarm

OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Joseph-Dahlem-Straße 7
93049 Regensburg
Deutschland

Fon +49 941 785395-0
Fax +49 941 785395-100
info@otc-regensburg.de

Das Ellbogengelenk – Mobilisation

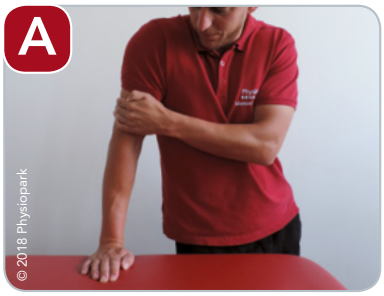
Das Ellbogengelenk neigt nach Verletzungen und Operationen zu größeren und langwierigen Einschränkungen. Dieses Programm soll Ihnen helfen die Mobilität wieder herzustellen.

Bewegen vor Dehnen: wenn Schmerzen und Schwellung im Vordergrund stehen und die Verletzung noch nicht stabil genug ist, sind Bewegungsübungen sinnvoller als Dehnungsübungen. Bewegen Sie Ihren Ellbogen im schmerzarmen Bereich und respektieren Sie Schwellung und Überwärmung.

☐ Übung 1: „Wisch-Übung"

Unterarm auf ein Handtuch ablegen. „Wischen" Sie mit dem Handtuch nach vorne und wieder zurück.

Alle 2 Stunden für 3 Minuten.



☐ Übung 2: Ellbogenstreckung

A) Stützen auf die Hand.
Den Ellbogen nach vorne ziehen.

B) Oberarm ablegen, mit ca. 0,5–1 kg Gewicht (z. B. Wasserflasche) den Ellbogen strecken und „hängen" lassen.

Jeweils 40 Sekunden, 5 Sätze, 3–5 x am Tag.

☐ Übung 3: Ellbogenbeugung

A) Den Unterarm ablegen und mit der Hand fixieren. Die Schulter über das Gelenk nach vorne bringen.

B) Unterarm an die Wand lehnen.
Oberkörper und Schulter nach vorne.

Jeweils 40 Sekunden, 5 Sätze, 3–5 x am Tag.

☐ Übung 4: Ellbogendrehung

Den Ellbogen ablegen und mit einer Wasserflasche oder Kurzhantel (1–2 kg) den Ellbogen
A) nach außen oder
B) nach innen drehen.

Jeweils 40 Sekunden, 5 Sätze, 3–5 x am Tag.

Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens das Drehgelenk (Humeroradialgelenk)

☐ Übung 5: Traktion

Einen Bademantelgürtel in die Tür einklemmen. Mit einer Schlaufe das Handgelenk fixieren, der Daumen zeigt nach oben.
Das Körpergewicht langsam nach hinten verlagern.

Mehrmals am Tag für 3 Minuten.

☐ Übung 6: Knorpelmassage

Den Ellbogen um eine Stuhllehne legen, mit einem Handtuch polstern.
Die Speiche umgreifen, mit außwärtsgedrehtem Unterarm. Zug an der Speiche und dabei kleine Beuge- und Steckbewegungen durchführen.

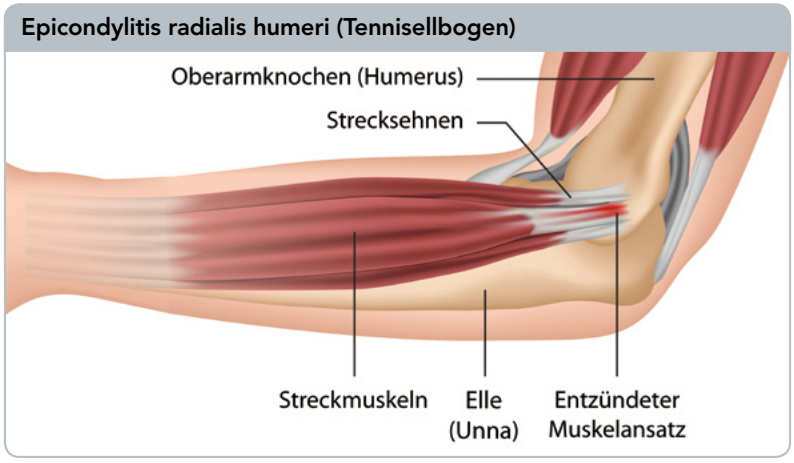
Mehrmals am Tag für 3 Minuten.

☐ Übung 7: Klaffübung

Den Unterarm an eine Ecke (Schrank o. ä.) anlehnen, oberhalb des Ellbogens von innen den Oberarm rhythmisch nach außen drücken.

Mehrmals am Tag für 3 Minuten.

„Tennisarm" (Tendinitis) akute Schmerzen nach Überlastung



„Nur 5–10 % aller Menschen mit einem Tennisarm spielen Tennis". Oft steht eine Überbelastung im Vordergrund, die aber sehr vielfältig sein kann.

Belastungen mit viel Faustschluss und Drehbewegungen sind Hauptauslöser. Es kommt zu einer schmerzhaften Ansatzreizung der Streckmuskulatur des Handgelenks. Dieser Ansatzpunkt ist bei einem Tennisarm punktuell an der Außenseite des Ellbogens.

Neben Ruhe kann akut Kühlen helfen (3 x 10 Minuten pro Tag). Milde Dehnungsübungen sind sinnvoll.

☐ Übung 8 Dehnung

Den Unterarm nach außen drehen, Ellbogen 90° gebeugt. Die geschlossene Faust umgreifen und Richtung Ellbogenbeuge und etwas nach innen ziehen. Jetzt langsam den Ellbogen Strecken, dabei die Faust weiterhin zum Körper ziehen.
☐ rhythmisch (akute Schmerzen)
☐ statisch für 3 Minuten (chronische Schmerzen)
Nach ca. 10 Tagen kann man mit leichten, aktiven Übungen beginnen.

☐ Übung 9

Mit einer kleinen Wasserflasche oder Hantel (ca. 1 kg) den Unterarm ablegen und im schmerzfreien Bereich das Handgelenk strecken und beuegen. Dabei die Hantel/Flasche senkrecht halten.

5 Minuten, 2 x am Tag

Unbedingt vermeiden!
Diese oft gezeigte Dehnungsübung kann den Radialis-Nerv stark quetschen.

Bitte diese Übung unbedingt vermeiden!

Chronischer „Tennisarm" (Tendinose)

Nach ca. 3 Monaten kann ein Tennisarm „chronifizieren". Dabei kommt es zu Veränderungen der Sehne. Jetzt sollten die Dehnungen statisch durchgeführt werden (s. links). Dazu kommt ein „exzentrisches Übungsprogramm":

☐ Übung 10 Exzentrik
Den Unterarm ablegen, das Handgelenk liegt frei über einer Kante. Mit einer Hantel (2–3 kg) oder einer 0,5l – Flasche (mit nassem Sand füllen) das Handgelenk in Streckung bringen.
Innerhalb von 5 Sekunden langsam das Gewicht absenken lassen.
Danach mit der anderen Hand das Handgelenk mit dem Gewicht in die Ausgangsposition zurückbringen.

15 Wiederholungen, 3 Sätze, 2 x pro Tag

Ein leichter bis mittlerer Schmerz ist dabei o. k.!

☐ Alternative ohne Gewicht
Widerstand mit der anderen Hand aufbauen, langsam unter Spannung das Handgelenk absenken.

Der „Mouse-Arm" Kompression des Radialisnervs

Der Radialisnerv täuscht oft einen „Tennisarm" vor. Typisch sind auch Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens.

Ein wichtiges Kennzeichen für eine Nervenproblematik ist, dass der Schmerz Richtung Handgelenk oder auch oberhalb in den Oberarm ausstrahlt. Brennen oder Stromgefühl verstärkt den Verdacht einer Nervenkompression. Auch längere gebeugte Haltung (nachts, Telefonieren) löst oft den Schmerz aus. Wärme wird eher als negativ empfunden. Nicht selten sind auch Beschwerden in der Nackenregion ursächlich! (siehe: **R**epetitive-**S**train-**I**njury-Syndrom)

Wichtig: dehnen Sie nicht die Strecksehnen (s. „Tennisarm"). Vermeiden Sie ständiges, starkes Anwinkeln Ihres Unterarms (nachts ein Handtuch um den Ellbogen wickeln. Tätigkeiten mit einwärts gedrehtem Unterarm (Handflächen zeigen Richtung Boden) sind ungünstig. Eine ergonomische Mouse und auch eine Tastatur sind ratsam.

A) herkömmliche Mouse

B) ergonomische Mouse – das Bild wurde freundlicherweise zur Verfügung gestellt von **www.ergonomische.de**

Bei einer Nervenkompression ist gelegentlich eine „Perineurale Injektion" sinnvoll. Bitte bereden Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt. Um den Nerv zu flexibilisieren kann man eine milde Nervenmobilisation durchführen:

☐ Übung 11 Nervenmobilisation
Im Sitzen den Unterarm auf den Oberschenkel ablegen (ggf. auf ein Handtuch).
Mit außwärts gedrehtem Unterarm die geschlossene Faust (Daumen nach innen!) umgreifen und rhythmisch zur Beuge ziehen. Dabei das Handgelenk etwas zur Kleinfingerseite bewegen.

1–2 Minuten (Sekunden-Takt) 5–8 x pro Tag

Der „Golferarm" (Tendinitis)

Ähnlich wie beim „Tennisarm" handelt es sich um eine Überlastung der Sehnen, hier an der Innenseite des Ellbogens (Handgelenkbeuger). Daher gelten die gleichen Regeln:

☐ Übung 12 Dehnungen
Mit außwärtsgedrehtem Unterarm die gestreckten Finger umgreifen. Finger und Handgelenk nach hinten überstrecken und den Unterarm langsam strecken.

☐ Rhythmisch (akute Schmerzen)

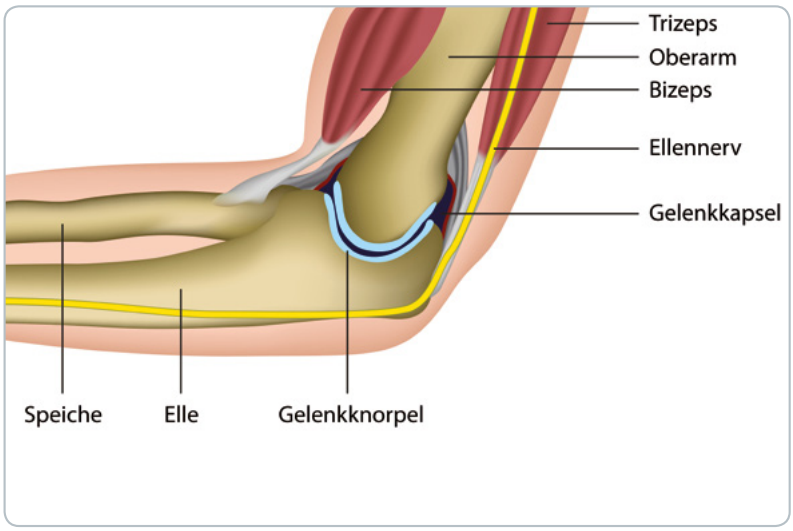
☐ statisch für 3 Minuten (chronische Schmerzen)

Chronische Tendopathie (Tendinose)
Nach ca. 3 Monaten kann ein Golferarm „chronifizieren". Dabei kommt es zu Veränderungen der Sehne. Jetzt sollten die Dehnungen statisch durchgeführt werden (s. o.).

☐ Übung 13 Exzentrikübung
Den Unterarm ablegen, das Handgelenk liegt frei über der Kante. Mit einer Hantel (2–3 kg) oder einer 0,5l-Flasche (mit nassem Sand füllen) das Handgelenk in Beugung bringen.
Innerhalb von 5 Sekunden langsam das Gewicht absinken lassen.
Danach mit der anderen Hand das Handgelenk mit dem Gewicht in die Ausgangsposition zurückbringen.

15 Wiederholungen, 3 Sätze, 2 x pro Tag

Ein leichter bis mittlerer Schmerz ist dabei o. k.!



Nervenkompression

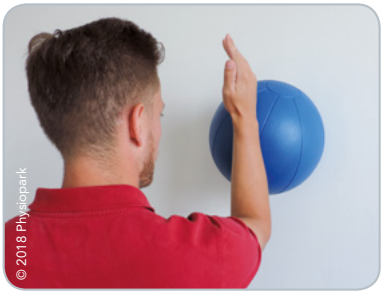
Auch an der Innenseite kann es zur Einengung eines Nervs kommen.
Der sog. Ulnarisnerv zieht hier durch eine Art Tunnel und kann dort irritiert werden.
Beim Anstoßen des Ellbogens spricht man gerne vom „Musikantenknochen" oder das „Meiserl läuft".
Typisch sind ausstrahlende Schmerzen entlang der Elle bis zum Kleinfinger.
Auch Kribbeln und Brennen, speziell beim längeren Abwinkeln des Ellbogens, sind klassisch.
Vermeiden Sie daher das Aufstützen und längere Abwinkeln des Ellbogens (nachts ein Handtuch um den Ellbogen wickeln).
Um den Nerv zu behandeln kann lokale Entzündungshemmung notwendig sein. Injektionen oder Salbenverbände können hilfreich sein.

▢ Übung 14 Nervenmobilisation

Umgreifen Sie den Klein- und Ringfinger bei außwärtsgedrehtem Unterarm.
Überstrecken Sie vorsichtig beide Finger nach hinten und strecken Sie das Handgelenk.
Rhythmische den Ellbogen strecken und beugen.

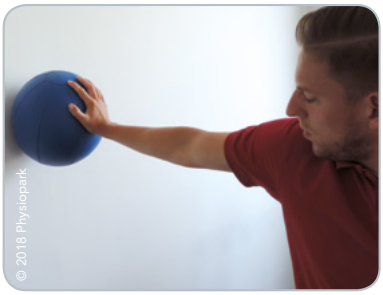
1–2 Minuten, 5–8 x pro Tag

Stabilisation für das Ellbogengelenk



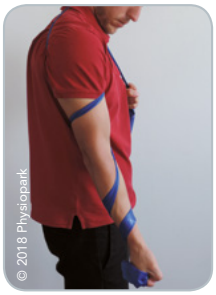
☐ Übung 15 Stabilisation

Den Unterarm auf einen Ball an der Wand stützen. Den Ball sauber in der Vertikalen nach oben und nach unten rollen. Erschwert wird die Übung, wenn man das gegenüberliegende Bein abhebt.



☐ Übung 16 Stützübung

Die Hand auf einen Ball oder einen Griff („Maurerbrett aus dem Baumarkt") stützen.
Jetzt kleine Beuge- und Streckbewegungen durchführen.
Im schmerzfreien Bereich langsam das Bewegungsausmaß vergrößern.



☐ Übung 17 Triceps mit Supination

Das Therapieband spiralförmig um den Unterarm binden, am Ende über den Nacken legen und mit der anderen Hand straffen. Den Ellbogen strecken und simultan den Daumen nach außen drehen.

30 Wiederholungen, 1 Minute Pause, 3–5 Sätze

☐ Übung 18 Triceps

Die Hantel weit hinter den Nacken positionieren. Die Ellbogenspitze zeigt zur Decke.
Langsam und gleichmäßig den Ellbogen strecken, der Oberarm bleibt senkrecht.

Gewicht: ..... kg Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ Übung 19 Bicepscurl

Der Unterarm der anderen Seite stützt den Oberarm von hinten.
Mit der Hantel wird der Ellbogen gleichmäßig gebeugt mit einer Außwärtsdrehung, gestreckt mit einer Einwärts-drehung.

Gewicht: ..... kg Wiederholungen: ..... Sätze: .....

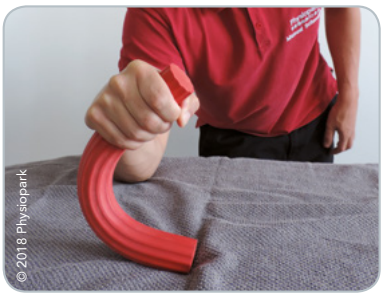
☐ Übung 20 Unterarm-Flex

Den Oberarm am Oberkörper stabilisieren. In leichter Beugung des Ellbogens die Hantel/Wasserflasche zum Oberarm ziehen.

Gewicht: ..... kg Wiederholungen: ..... Sätze: .....

FLEXBAR ™ Training

Jede Übung generell: 20–30 Wiederholungen, 3–5 Sätze, 90 Sekunden Pause



☐ **Übung 21 Armdrücken**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 22 U-Übung**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 23 umgekehrte U-Übung**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 24 Wringübung aus Pronation ASTE**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 25 Wringübung aus Pronation ESTE**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 26 Wringübung aus Supination ASTE**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....

☐ **Übung 27 Wringübung aus Supination ESTE**

Wiederholungen: ..... Sätze: .....