

MVZ im Helios –  
fachärztliche  
Kompetenz unter  
einem Dach

Wenn das Händedrücken  
heftige Schmerzen verursacht,  
kann ein Tennisarm die Ursache  
sein. Über auslösende  
Faktoren und die Behandlung  
dieser häufigsten Erkrankung  
des Ellbogens sprach TOPFIT  
mit dem Münchner Orthopäden  
Dr. med. Werner Zirngibl, der  
als Sportmediziner und ehe-  
maliger Profi-Tennispieler  
der Experte zum Thema  
»Tennisarm« ist.

Von Dr. Nicole Schaenzler



Herr Dr. Zirngibl, welches Krankheits-  
bild verbirgt sich hinter dem Begriff  
»Tennisarm«?

**Dr. Zirngibl:** Ausgangspunkt des »Tennisarms« oder »Tennisellbogens« – der medizinische Fachbegriff ist Epicondylitis humeri radialis – sind Mikroeinrisse im Sehnenansatz der Unterarm-Streckmuskulatur. Diese entstehen infolge einer Über- bzw. Fehlbelastung. Dadurch wird eine Reiz- bzw. Entzündungsreaktion in Gang gesetzt, die starke Schmerzen verursacht. Typische Anzeichen sind Druckschmerzen am äußeren Ellbogenknochen sowie Schmerzen bei Streckbewegungen des Handgelenks und Drehungen des Unterarms; oft strahlen die Schmerzen im Ellbogen über die Außenseite bis in die Hand aus. Auch das Heben von Gegenständen oder das Händedrücken können dem Betroffenen Probleme bereiten.

Und eine solche Überlastung entsteht  
vor allem durch Tennis spielen?

**Dr. Zirngibl:** Zumindest gibt es bei dieser Sportart einige typische Auslöser. Dazu gehören z. B. eine ungünstige Schlagtechnik, etwa eine falsche Belastung des Arms beim Aufschlag, aber auch ein falscher Griff, ein neuer Schläger bzw. eine zu harte Bespannung oder zu harte Bälle. Allgemein lässt sich zum Thema Tennissport sagen, dass durch die mechanischen Stoß- und Vibrationsbelastungen, die durch die Aufprallenergie des Tennisballs auf den Schläger entstehen, insbesondere die Streckmuskul-

# Wenn der Ellbogen schmerzt

gruppe und deren Sehnenansatz am Ellbogen stark beansprucht werden. Veränderte Schlagtechniken und verbesserte Materialien haben allerdings dazu geführt, dass Tennisspieler inzwischen immer seltener von einem Tennisarm betroffen sind. Mit ausgeklügelten elektronischen Technologien kann beispielsweise die mechanische Energie des Ballaufpralls auf den Schläger heute drastisch gedämpft werden, ohne dass der Schwung gebremst oder die Kontrolle beim Returnieren des Balls eingeschränkt wird. Dies wird mit piezoelektrischen High-Tech-Fasern erreicht, die durch im Schlägergriff integrierte Mikrochips gesteuert werden. **Es gibt doch auch Menschen, die nicht Tennis spielen und trotzdem einen »Tennisarm« bekommen?**

**Dr. Zirngibl:** Ja, das stimmt. Viele unserer Patienten haben niemals in ihrem Leben Tennis gespielt, leiden aber dennoch unter den typischen Beschwerden eines Tennisarms. Auslöser sind meist Situationen, bei denen die Hand bei gebeugtem Ellbogen mit Kraft einseitige Bewegungsabläufe ausführt, z. B. länger andauerndes Schraubendrehen oder Hämmern, mitunter auch eine falsche Armhaltung während der Arbeit am Computer. Eine Variante ist der »Golferarm« oder »Golferellbogen«, von dem – wie der Name schon sagt – vor allem Golfer betroffen sind: Hierbei treten die Beschwerden verstärkt an der inneren Seite des Ellbogens – im Ansatzbereich der Unterarmbeugemuskeln – auf.

**Wie wird ein Tennisarm behandelt?**

**Dr. Zirngibl:** Im Vordergrund stehen Ruhigstellung, lokale Kälte- bzw. Wärmeanwendungen und/oder Ultraschallbehandlungen. Bei starken Schmerzen setzen wir auch Injektionen zur Eindämmung der Entzündung im Sehnenansatzbereich ein. Gute Erfahrungen haben wir mit der Stoßwellentherapie gemacht, vor allem, wenn die Beschwerden chronisch zu werden drohen. Ziel der Therapie ist es, die durch die anhaltende Entzündung entstandenen kalkhaltigen Ablagerungen mittels Druckwellen zu zerkleinern. Gleichzeitig wird die Durchblutung in der behandelten Region angeregt, und die Abheilung des Sehngewebes wird gefördert. Die Stoßwellentherapie ist auch eine

## MVZ im Helios

Vernetzte Gesundheitsversorgung zum Wohl des Patienten – auf diesem Grundgedanken basiert das Medizinische Versorgungszentrum (kurz MVZ im Helios) in München-Neuhausen. Gegründet wurde das MVZ für Orthopädie und Anästhesie Anfang 2006 von den Orthopäden Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Heribert Konvalin, Dr. med. Steffen Zenta und Dr. med. Felix Söller. Die Stärke des MVZ besteht in der abgestimmten orthopädischen Versorgung aus einer Hand: von der Vorsorge bis zur individuellen OP-Nachbehandlung, von der Diagnostik mit moderner Medizintechnik bis zur ganzheitlichen Beratung, bei der der Mensch im Vordergrund steht.

Option, wenn operative Maßnahmen im Raum stehen, weil die Beschwerden mit konservativen Maßnahmen nicht in den Griff zu bekommen sind. Wichtig ist, dass die Ursache durch eine sorgfältige Untersuchung sicher geklärt ist. Eine Arthrose des Ellbogengelenks, ein Nervenengpass-Syndrom oder ein Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule rufen oft ähnliche Symptome hervor, verlangen jedoch nach einer anderen Behandlungsstrategie.

**Was raten Sie den betroffenen Tennispielern?**

**Dr. Zirngibl:** Zunächst einmal gilt: Der Arm sollte ausreichend geschont und erst, wenn die Symptome abgeklungen sind, wieder voll belastet werden. Dies kann einige Geduld erfordern, ist aber die wichtigste Maßnahme, um einem chronischen Verlauf vorzubeugen. Oft bietet sich auch das Tragen einer Epicondylitis an. Sinnvoll ist zudem ein gezieltes Dehn- und Kräftigungstraining – geeignete Übungen kann man sich von einem Physiotherapeuten zeigen lassen. Speziell für Tennisspieler ist zudem ein ausreichendes Warm-up wichtig, bei dem der Arm, der den Schläger hält, mit gezielten Übungen auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereitet wird. Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, dass Tennisschläger und Bespannung von einem Profi überprüft werden.



## ZUR PERSON

Dr. med. Werner Zirngibl ist als Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin im Münchner MVZ im Helios tätig. Als ehemaliger Profi-Tennispieler war Dr. med. Werner Zirngibl 14-mal Deutscher Tennismeister; er spielte beim Davis Cup und anderen international renommierten Turnieren. Heute gehören zu Dr. Zirngibls Leistungsspektrum neben der konventionellen

und operativen Therapie des Tennis- bzw. Golferarms u. a. die Diagnostik und Therapie von Beschwerden der Knie- und Sprunggelenke. Außerdem nimmt der Orthopäde auch minimal-invasive Wirbelsäuleneingriffe vor und arbeitet mit innovativen schmerztherapeutischen Verfahren.