



DEHNEN UND KRÄFTIGEN

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen bei verschiedenen körperlichen Beschwerden – begleitet von renommierten Experten

FOLGE 8: TENNISARM



Katharina Münch (59) aus München hat einen sogenannten Tennisarm. Gezielte Übungen lindern ihre Schmerzen.

Das Problem Schmerzen im Unterarm

Die Lösung Dehn- und Kräftigungsübungen

Auf dem Tennisplatz zu stehen war für die 59-jährige Katharina Münch jahrelang die Lieblings-Freizeitbeschäftigung. „Doch irgendwann war es meinem Körper zu viel“, erzählt sie. Der Sehnenansatz am Ellenbogen schmerzte, die Kraft ließ nach. Die Diagnose: ein Tennisellenbogen, auch Tennisarm genannt. „Ich hatte Schmerzen beim Spielen, aber auch beim Tragen und Heben von Gegenständen“, erinnert sich Katharina Münch. Ihr Orthopäde behandelte sie mit Hyaluron-Spritzen und Schmerz-Salben und ordnete an: vier Wochen lang kein Tennis. Mit Bandage und einem neuen, gedämpften Schläger konnte die Münchnerin nach sechs Wochen wieder schmerzfrei spielen. Doch die Beschwerden kamen zurück. Katharina Münch probierte spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen für die Unterarme aus. „Und das half erstaunlich gut“, sagt sie. Immer, wenn sie nun erste Anzeichen einer Überbelastung spürt, baut sie die Übungen in ihren Alltag ein.

GUTE ÜBUNGEN BEI TENNISARM-BESCHWERDEN ➔➔

Fitness-Trainerin
Tanja Krodel (Studio12)
aus München zeigt
die Übungen

INNENSEITE DES ARMS DEHNEN

Den schmerzenden Arm nach vorn ausstrecken, die Handfläche zeigt in Richtung Decke. Das Handgelenk locker lassen. Mit der gesunden Hand die schmerzende Hand sanft nach unten ziehen. Die Dehnung etwa 30 bis 45 Sekunden halten. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen machen. [3x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen bei dieser Übung auftreten. Aber hören Sie auf Ihren Körper und dehnen Sie sanft, um den Sehnenansatz nicht zu sehr zu reizen.“

**„NICHT SCHONEN!
EINE DOSIERTE
BELASTUNG DER
SCHMERZENDEN
SEHNE IST IN DEM
FALL WICHTIG“**



Christina Karl ist Physiotherapeutin in der PhysioT6-Praxis im orthopädischen Marianowicz Zentrum für Diagnose und Therapie

UNTERARME STÄRKEN

Im aufrechten Stand ein kleines, zusammengerolltes Handtuch in beide Hände nehmen. Die Hand der unverletzten Seite dreht das Tuch so weit wie möglich nach vorn. Dann dreht das schmerzende Handgelenk langsam (bis drei zählen) vorsichtig nach und bremst dabei sanft die Bewegung ab. Am Ende stehen beide Hände bzw. Handgelenke wieder parallel zueinander. [2x 15 Wiederholungen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Die Handgelenke sollten Sie bei dieser Übung maximal zum Körper hin anwinkeln.“





ELLENBOGEN FESTIGEN

Den betroffenen Arm auf einem Tisch abstützen, die Handfläche zeigt zum Tisch. Eine Hantel oder gefüllte Flasche mit Wasser in die Hand nehmen. Den Arm mit dem Gewicht langsam absenken, das Handgelenk bleibt dabei gestreckt. [10 - 15x wiederholen]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Haben Sie Geduld, in den Sehnen läuft der Stoffwechsel sehr langsam. Es dauert daher oft mehrere Monate, bis der Arm heilt.“

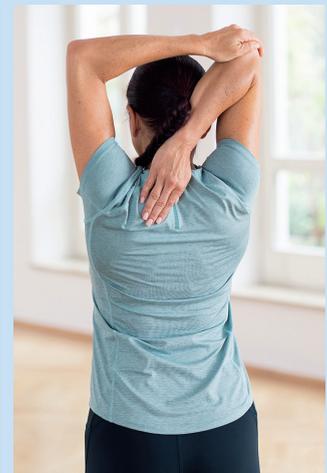
HANDGELENK KRÄFTIGEN

Den Arm auf einem Tisch ablegen. Eine Hantel oder gefüllte Wasserflasche in die Hand nehmen und über den Tisch hängen lassen, sodass der Handrücken Richtung Decke zeigt. Heben Sie nun das Handgelenk mit dem Gewicht so weit wie möglich nach oben. Bei Bedarf mit der freien Hand helfen. Dann langsam wieder absenken [25 - 30x wiederholen]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Gezieltes Training ist wichtig: Statt Pause und Schonen wird die überforderte Sehne dosiert belastet, damit sie sich erholen kann.“



Die Sehne des betroffenen Handgelenks nicht überstrecken



TRIZEPS MOBILISIEREN

Den schmerzenden Arm anwinkeln und nach oben heben, sodass der Ellenbogen neben dem Kopf ist. Mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen und den Arm sanft und langsam nach hinten ziehen. [3x wiederholen]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Wenn der Unterarm verhärtet ist, ist in der Regel auch der Oberarm hart. Diese Spannung überträgt sich auf das Ellenbogengelenk und den Unterarm. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Trizeps gedehnt werden.“