Tennisellenbogen: Spritzen schaden

Erschienen am 03.11.2015

Studien plädieren für Physiotherapie als Mittel der Wahl

Wenn der Unterarm schmerzt und nicht mehr voll einsatzfähig ist, verspricht eine Kortison-Spritze beim Arzt eine schnelle Linderung der Beschwerden. Für eine langfristige Heilung des sogenannten Tennisellenbogens sind Injektionen hingegen nutzlos und können sogar schaden, wie Studien belegen. Die Wissenschaft empfiehlt stattdessen Physiotherapie als effektive und kosteneffiziente Therapie der ersten Wahl.

Die Epicondylitis laterale humeri, auch „Tennisellenbogen“ oder „Tennisarm“ genannt, ist eine Entzündung am Sehnenansatz im Bereich des Ellenbogengelenks außen. Sehnen sind bindegewebige Strukturen, die Muskeln mit dem Knochen verbinden. Die Entzündung wird im Wesentlichen durch eine zu hohe Belastung der Muskeln – und damit verbunden der Sehnen – bei der Durchführung einseitiger Bewegungen verursacht. Dies löst Schmerzen, Steifheit und auch Schwellungen aus. Die Betroffenen sind vorwiegend Menschen mittleren Alters. Sechs von 1.000 Personen entwickeln pro Jahr einen Tennisellenbogen, Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen. Die Leidtragenden klagen über Schmerzen bei der Drehung des Unterarms, bei der Streckung des Handgelenks und der Finger. Damit verbunden sind Einschränkungen im Alltag, wie beim Heben und Tragen von Gegenständen oder auch beim Handschlag. Ein Tennisellenbogen kann nach sechs bis zwölf Monaten nachlassen. Doch häufig leiden die Betroffenen unter den Beschwerden bis zu zwei Jahre und länger.

Bessere Heilung ohne Kortison-Spritzen

Oftmalig werden im Wesentlichen bei längerfristigen Beschwerden und chronischen Verläufen Kortison-Injektionen als Behandlungsmaßnahme eingesetzt. Doch das ist kritisch zu sehen. Internationale Forscher haben festgestellt, dass diese Spritzen langfristig nutzlos sind und sogar schaden können. Sowohl mittel- als auch langfristig wiesen diejenigen Patienten, die Kortison-Injektionen erhielten, im Vergleich zu Patienten, die nur eine Scheinbehandlung bekamen, seltener eine deutliche Verbesserung auf. Im Ergebnis schnitten also die verabreichten Kortison-Spritzen im Vergleich zu Schein-Injektionen wesentlich schlechter ab.

Physiotherapie ist wirksam und kosteneffektiv

Der zugrundeliegende Krankheitsmechanismus eines Tennisellenbogens kann komplex sein. Häufig sind Begleiterscheinungen wie Nackenschmerzen oder eine Beteiligung des Nervensystems zu beobachten. Der Physiotherapeut kennt diese Mechanismen und untersucht die beteiligten Strukturen gezielt, um angepasst an den Patienten die besten Therapiemaßahmen auszuwählen. „Die physiotherapeutische Diagnostik ist in diesem Zusammenhang die Grundlage einer erfolgreichen Therapie“, bringt es Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V., auf den Punkt.

Eine kürzlich erschienene Studie aus Australien belegt, dass Physiotherapie in Form von Manuellen Techniken am Ellenbogen in Kombination mit Übungen eine effektive und kosteneffiziente Methode bei einem Tennisellenbogen ist. Die Wissenschaftler empfehlen daher, Physiotherapie als Therapie der ersten Wahl einzusetzen. „Das ist ein erfreuliches Ergebnis und eine gute Nachricht für die Betroffenen“, resümiert Ute Repschläger.

Besonders wirksam ist die Physiotherapie bei schon länger andauernden, eher chronischen Zuständen des Tennisellenbogens. Mehrdimensionale Behandlungsansätze, bestehend aus manuellen Techniken, sowie isometrische, konzentrische und exzentrische Übungen sind am erfolgversprechendsten. Forscher aus Neuseeland kommen zu dem Schluss, dass besonders exzentrische Übungen der Unterarmmuskulatur eine effektive Behandlungsform darstellen: Eine Verbesserung der Funktion, der Schmerzen und der Griffstärke sind die Resultate der Physiotherapie.