

Tennisarm, Tennisellenbogen, Mausarm, Golferellenbogen - Ursachen



Der Ellenbogen ist Ausgangspunkt verschiedener Muskelgruppen des Arms, der Hand und der Finger. Die Muskelgruppen sind über Sehnen mit den Knochen am Ellenbogengelenk verwachsen. Die Streckmuskulatur ist hierbei auf der Aussenseite fixiert, während der Großteil der Beugemuskulatur an der Innenseite ansetzt.

Überbeanspruchung und fortgesetzte einseitige Fehlbelastungen dieser Muskelgruppen verursachen entzündliche oder degenerative Veränderungen in der Umgebung eines Knochenvorsprunges im Ellenbogen. Es entstehen kleine Rißverletzungen innerhalb der betroffenen Sehnen und des Muskelgewebes.

Nach der ersten Ausheilung kommt es oftmals zu erneuten Rissen des Gewebes, welche zu einer Formation eines rauhen, granulatartigen Gewebes und Kalziumablagerungen innerhalb des umliegenden Gewebes führen.

Collagen, ein Eiweiß, wird innerhalb der verletzten Gebiete freigesetzt und verursacht Entzündungen. Der entstehende Druck kann die Blutzufuhr abschneiden und den strahlenförmigen (radialen) Nerv abklemmen. Dieser Nerv ist einer der wichtigsten, welche die Muskeln in der Hand und im Arm kontrollieren.

Die geschädigten Sehnen, die die Muskeln mit dem Knochen im Ellbogen verbinden, heilen langsam. In aller Regel dauert die Ausheilung 6-12 Wochen, allerdings können einige Fälle auch mehrere Jahre anhalten.

