

ELLENBOGEN

NEUE WEGE IN
DER THERAPIE
DES ELLENBOGENS

BESSER IN BEWEGUNG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

diese Informationsbroschüre haben wir speziell für Menschen mit Erkrankungen des Ellenbogengelenks erstellt.

Der Ellenbogen ist ein sehr stabiles, hochdifferenziertes Gelenk, dessen drei Komponenten perfekt zusammenspielen. Es ermöglicht eine Scharnierbewegung zwischen Oberarm und Elle sowie die Umwendbewegungen zwischen Elle, Speiche und Oberarm. Die Stabilität gewinnt das Gelenk aus der knöchernen Führung, dem straffen Kapsel-Band-Apparat und der gelenkübergreifenden Muskulatur.



Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung sowie zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Orthesen und Bandagen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.

EPICONDYLITIS, AUCH BEKANNT ALS „TENNISELLENBOGEN“ ODER „GOLFERELLENBOGEN“

URSACHEN

Die populären Namen bezeichnen Schmerzen am Epicondylus des Oberarms, einer natürlichen Knochenvorwölbung, an der Muskeln und Bänder ansetzen. Beim „Tennisellenbogen“ (Epicondylitis humeri radialis) geht der Schmerz vom radialen (außenseitigen) Epicondylus aus, beim „Golferellenbogen“ (Epicondylitis humeri ulnaris) vom ulnaren (innenseitigen) Epicondylus. Oft strahlt er bis in die Unterarmmuskeln aus. Grund der Schmerzen ist eine Ansatzentzündung bzw. eine Verschleißerscheinung der Unterarmstreck- oder -beugesehnen am Oberarmknochen.



Fallen direkt am Sehnenansatz am Epicondylus und strahlt häufig in die Unterarmmuskulatur aus.

Bei Patienten mit „Golferellenbogen“ wird die Symptomatik oft durch eine angeborene Überstreckbarkeit des Ellenbogens und eine auffallende nach innen knickende Achse des Oberarms (Cubitus valgus) verstärkt.

EPI-HIT®



EPIDYN®-STABIL



SYMPTOME

Patienten mit „Tennisellenbogen“ – oft auch als „Mausarm“ bekannt – leiden vor allem an Schmerzen, die durch Alltagsbewegungen ausgelöst werden, wie z.B. das Einschenken einer Kaffeetasse, das Auswringen eines Lappens, Schraubbewegungen wie beim Öffnen einer Flasche oder auch belastende Tätigkeiten in Beruf, Hobby oder beim Sport.

Es kann zwar Tennisspiel der Auslöser sein, aber muss es nicht sein – ebensowenig wie Golfspiel für die Indikation des „Golferellenbogens“. Hier wird der Schmerz oft ausgelöst durch Druck auf die Handfläche oder die Finger. Typischerweise sitzt der Hauptschmerz in beiden

THERAPIEAUSBLICK

Die Anwendung von Bandagen und Spangen ist ein Hauptbestandteil des Therapiekonzepts. Die Wirkung lässt sich durch die Kompression des elastischen Gestricks und durch die eingearbeiteten Silikonpelotten erklären. Die Bandage erreicht eine Lastreduktion auf den Sehnenansätzen und verteilt die Belastung großflächig über die Unterarmmuskulatur. Die Pelotten haben eine Massagewirkung und stimulieren die schmerzhaften Triggerpunkte – das sind verkrampfte Zonen innerhalb der Muskulatur.

ARTHRITIS UND ARTHROSE

URSACHEN

In der Regel ist ein degenerativer Verschleiß des Gelenks die Ursache für die Entstehung einer Arthrose. In selteneren Fällen kann ein zurückliegender Unfall bzw. die Folgen eines Unfalls zur Zerstörung des Gelenks führen. Arthrotische Gelenke neigen leicht zu entzündlichen Schüben (Arthritis) durch die Abbauprodukte der Knorpelschäden, der häufig freien Gelenkkörper und der reaktiven Schleimhautentzündung. Dabei bildet sich ein übermäßiger Gelenkerguss, der zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.

EPIDYN®



SYMPTOME

Verschleiß sowie Bewegungseinschränkungen werden oft erst registriert, wenn der Schmerz zu unangenehm wird. Ein arthrotischer Ellenbogen ist in der Regel noch recht gut belastbar. Auf Belastungsphasen können jedoch Schmerzen, Schwellung und Überwärmung folgen.

THERAPIEAUSBLICK

Eine Arthrose des Ellenbogens ist konservativ nicht zu heilen. Es ist jedoch möglich, das Gelenk in akuten Phasen mithilfe einer Bandage zu entlasten. Entzündungshemmende Medikamente helfen ebenfalls. Sollte das Gelenk einklemmen oder blockieren und die Funktion zu sehr beeinträchtigt sein, ist mit einer Operation zu helfen.

BURSITIS OLECRANI UND SULCUS ULNARIS SYNDROM

URSACHEN

Eine Bursitis olecrani (Schleimbeutelentzündung) des Ellenbogens kann durch einen Sturz bzw. das Anschlagen an der Ellenbogenspitze ausgelöst werden oder durch eine ständige Druck- oder Scherbelastung.

Das Sulcus ulnaris Syndrom bezeichnet eine Irritation des Nervus ulnaris in seinem Gleitlager hinter dem innenseitigen Oberarmknochen (Kubitaltunnel). Auslöser sind Druckbelastungen, eine Prellung oder eine mechanische Irritation.

OLECRANON-BANDAGE



SYMPTOME

Die Bursitis olecrani macht sich in der akuten Phase mit einer Schwellung, Rötung und Überwärmung über der Ellenbogenspitze bemerkbar. Typisch sind stechende Schmerzen beim Auflegen des Ellenbogens.

Beim Sulcus ulnaris Syndrom treten Taubheitsgefühle am Klein- und Ringfinger und der äußeren Handkante auf sowie starke Druckempfindlichkeit über dem Kubitaltunnel und elektrisierende, ausstrahlende Schmerzen.

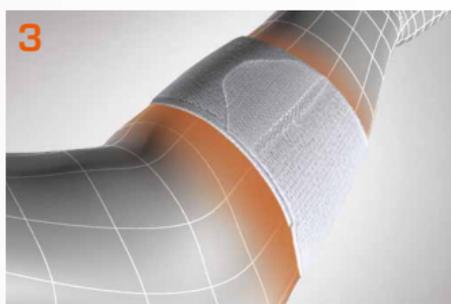
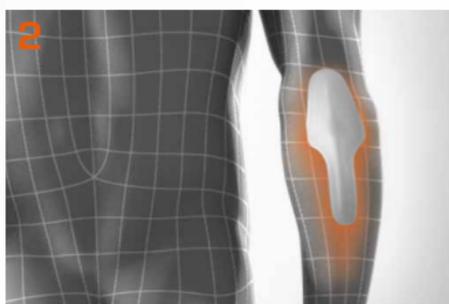
THERAPIEAUSBLICK

Bandagen dienen dazu, die im Alltag unvermeidlichen Belastungen zu reduzieren. Ihre Anwendung kann die Lebensqualität verbessern und eine OP vermeiden.

BANDAGEN UND ORTHESEN

ENTLASTEN UND AKTIVIEREN

Bandagen und Orthesen sind funktionssichernde Hilfsmittel. Konstruktion und Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Die Ruhigstellung führt zu einer Schmerzreduktion, der Muskeltonus nimmt ab und die Stoffwechselaktivität wird gefördert. Die entzündungsbedingte Schwellung geht zurück und die Regeneration wird unterstützt.



1,2_PELOTTEN

Pelotten können je nach Indikation und Konstruktion massierend und tonussenkend oder druckentlastend wirken.

3_DRUCKVERSTÄRKER

Über stufenlos einstellbare Klettverschlüsse und zirkuläre Bänder lässt sich gezielt dosierter Druck aufbauen, um entzündlich verändertes Gewebe zu entlasten.

4_GESTRICK

Dynamisches, dreidimensionales Flachgestrick sorgt für funktionelle Kompression bei optimalem und faltenfreiem Sitz.

LOCKER AUS DEM ELLENBOGEN

Die Kombination der SPORLASTIC Ellenbogenprodukte mit dem therapeutischen Übungsprogramm bietet die Grundlage für ein erfolgreiches Behandlungskonzept. Ziel hierbei muss sein, die Ursachen der Problematik individuell in die Therapie miteinzubeziehen.

ALLGEMEINE THERAPIEZIELE

Für die Erhaltung der Gelenk- und Muskelfunktion sollte dieses Übungsprogramm täglich ausgeführt werden.



Es beinhaltet unter therapeutischen Gesichtspunkten folgende Ziele:

- _ Schmerzen lindern
- _ Beweglichkeit fördern
- _ Kraft verbessern

Funktionelle Übungen, ein ausgewogenes Krafttraining und ein besseres Bewegungsverhalten fördern die Belastbarkeit und vermeiden mögliche Rezidivkrankungen.

**WICHTIG:
FÜHREN SIE ALLE ÜBUNGEN
IM SCHMERZFREIEN BEREICH AUS!**

**HALTEN SIE SICH NACH EINER OPERATION
UND WÄHREND DER REHABILITATION AN DIE
BELASTUNGSRICHTLINIEN IHRES ARZTES.**

WAS KANN ICH MIR BEI AKUTEN SCHMERZEN GUTES TUN?

Zur Linderung akuter Schmerzen eignen sich die folgenden Griffe. Auch die Kältetherapie ist eine bewährte Methode. Ein „Eislolly“ lässt sich gegenüber Eispacks zielgerichteter dosieren und Erfrierungen durch zu lange Applikation werden vermieden.

TRIGGERPUNKTE

Fühlen Sie sich in Ihren Schmerzpunkt ein und halten Sie ihn. Erhöhen Sie den Druck submaximal. Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei die Hand nach oben und unten.

 **mehrmals täglich, 10 Wiederholungen**



FASZIENMASSAGE

Massieren Sie sich mit sanftem Druck (ein „Wohlfühlschmerz“ darf spürbar sein) vom Daumen bis zum Ort des Schmerzgeschehens. Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei Ihre Hand sowohl nach oben als auch nach unten.

 **mehrmals täglich, 10–20 Wiederholungen**

ÜBUNGEN ZUR REHABILITATION ...

Bei einer chronischen Erkrankung, nach einer Operation oder Verletzung ist es wichtig, wieder in Bewegung zu kommen bzw. die Beweglichkeit zu erhalten. Das ist die Voraussetzung, wieder langsam mit dem Kraftaufbau zu starten.

BEWEGLICHKEITSVERBESSERUNG

Hand beugen und strecken, Unterarm dabei gleichzeitig ein- und auswärtsdrehen. Beim Beugen den Ellenbogen strecken.

 **mehrmals täglich, 10–20 Wiederholungen**



BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

- 1 Mit dem „Handmaster“ im schmerzfreien Bereich arbeiten.
- 2 Therabandübung mit dem Soft-Theraband im schmerzfreien Bereich.

 **mehrmals täglich, 10–20 Wiederholungen**

UND ZUR PRÄVENTION

Starke Muskeln sind die Voraussetzung für gesunde Gelenke und schmerzfreie Bewegung. Die vorgestellten Übungen dienen der Kräftigung und können auch präventiv ausgeführt werden.

UNTERARMTRAINER

Befestigen Sie ein Gewicht von 1 bis 2 kg am Unterarmtrainer und wickeln Sie ihn auf (während der Rehabilitation ohne Gewicht). Dabei die Ellenbogen unter den Schultern lassen und die Handgelenke maximal hochziehen.

 **4 x pro Woche, 4–10 Wiederholungen**



PRO-SUPINATIONSTRAINER

Halten Sie den Arm während der gesamten Übung im rechten Winkel. Führen Sie den Pro-Supinationstrainer nicht über die Horizontale hinaus nach unten.

Kurzer Hebel: Übung leicht, langer Hebel: Übung schwer.

 **4 x pro Woche, 10 Wiederholungen**

FÜR ALLTAG UND BERUF

Egal ob im Haushalt oder im Beruf, kleine Hilfsmittel helfen den Alltag leichter zu bewältigen und das belastete Gelenk zu schonen – bei noch nicht ausreichender Kraft oder beeinträchtigter Greiffunktion.

FLASCHE ÖFFNEN

Schraubverschlüsse können mit der „Geniala“ ohne Kraftanstrengung einfach und schnell geöffnet werden. Durch den ergonomischen Flaschenöffner werden Ellenbogen und Handgelenk geschont und Schmerzen reduziert.



OPTIMIERUNG DES ARBEITSUMFELDS

Eine ergonomische Tastatur, Mouse und Mousepad fördern die Aufrichtung des Bewegungsapparats und verbessern die Stellung von Hand und Arm.

PRODUKTE FÜR IHREN ERFOLG

Bleiben Sie in Bewegung und tun Sie Ihrem Ellenbogen etwas Gutes – zur Rehabilitation sowie vorbeugend. Stimmen Sie in jedem Fall Ihr individuelles Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

In unserem beispielhaften Übungsprogramm und bei den Alltagstipps haben wir die nachfolgenden Geräte eingesetzt und getestet – unser Urteil: das ist etwas für Sie!



NÜTZLICH UND PRAKTISCH

Ultraleichtes Therapieband

Trainingsgerät „HANDMASTER plus“

„Geniala“ Flaschenöffner

HOLMENKOL Wasch- und Pflegeprodukte

Sie finden die Produkte im gut sortierten Fachhandel oder bequem im Internet unter www.valife.de

Valife

HOLMENKOL[®]
LICENSE TO WIN

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS – BESSER IN BEWEGUNG

_ SPORLASTIC DEUTSCHLAND



SPORLASTIC GmbH Medizinische Produkte

Weberstraße 1 _ 72622 Nürtingen _ Germany
Postfach 14 48 _ 72604 Nürtingen _ Germany

Telefon +49 70 22/70 51 81

Fax +49 70 22/70 51 13

info@sporlastic.de _ www.sporlastic.de

_ SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG

Postfach 30 _ 9053 Teufen _ Switzerland

Telefon +41 71/335 07 77

Fax +41 71/335 07 70

info@sporlastic.ch _ www.sporlastic.ch

_ SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse
für Sie da.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
Reg.-Nr. 069305QM 08
und DIN EN ISO 13485:2010
Reg.-Nr. 069305MP 29



Laden Sie eine QR-Reader-App auf
Ihr Smartphone, z.B. i-nigma. Öff-
nen Sie die App und halten Sie die
Kamera über den QR-Code. Der
Code verlinkt Sie bequem mit der
Produktwelt von SPORLASTIC.

Join us on

YouTube

