

# Tennisarm – Epicondylitis

Geschrieben von [medinout Redaktion - LEXIKON](#) am 31.01.2016

**URL:** <https://medinout.com/tennisarm-epicondylitis-2/>

**Der Tennisarm** (auch Tennisellbogen, med. Epicondylitis) ist eine überlastungsbedingte Reizung bzw. Entzündung des Sehnenansatzes der langen Hand- und Fingerstreckmuskeln an der Außenseite des Ellbogens. Ist die Innenseite des Ellbogens betroffen, nennt man es Golferarm. Betroffen ist am häufigsten die Gruppe der 35- bis 50-Jährigen.

Das Krankheitsbild gehört zu den **Enthesopathien**, einem Überbegriff für entzündliche Erkrankungen der Faszien, Sehnen und Sehnenansätze am Knochen, der Schleimbeutel und Gelenkkapseln.

## Mögliche Symptome

- Druckschmerzen am äußeren Ellbogenknochen
- **Zusätzlich** Schmerzen bei Drehungen des Unterarms, beim Strecken des Handgelenks; Schmerzen beim Heben von Gegenständen
- **Meist** strahlen die Schmerzen im Ellbogen über die Außenseite (Streckseite) bis in die Hand aus; Schmerzen beim Ballen der Faust und beim Händedrücken
- **Eventuell auch** zunehmende Schmerzen bei passiver Beugung von Handgelenk und Fingern; Kraftlosigkeit des betroffenen Arms
- Setzen plötzlich ein, z. B. nach Überlastung

## **Ursachen**

Vor allem nach monotoner Belastung (wie Schrauben, Hämmern, Bügeln, Stricken, Kofferziehen, PC-Arbeit) oder durch falsche Spieltechnik (z. B. falsche Belastung beim Aufschlag im Rahmen des Tennis- oder Golfspiels). Wiederholte Überbeanspruchungen und geringfügige Verletzungen führen zur Entzündung in den Faszien und degenerativen Veränderung des Muskelsehnenansatzes am Knochen (Ansatzendinose).

Da dieser Bereich schlecht durchblutet wird, können unbehandelte Beschwerden leicht chronisch werden.