



Soforthilfe bei Ellbogenschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Ellbogenschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- **Kälte:** Kälte wirkt schmerzlindernd bei Entzündungen, Reizungen und bei akut auftretenden oder sich plötzlich verschlechternden Schmerzen. Sie können Kälte in Form von kühlenden Salben, Coolpacks (nie direkt auf die Haut) oder Umschlägen mit kaltem Wasser, auftragen. Topfenwickel wirken oft schmerzlindernd, entzündungshemmend (z.B. Schleimbeutelentzündung) und leiten Hitze aus. Die Feuchtigkeit und die Kühle des Topfens senken die Temperatur des Gewebes. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Bestreichen Sie dazu das schmerzende, geschwollene Gelenk fingerdick mit kühlem Topfen. Danach schlagen Sie ein trockenes Tuch, eine Bandage oder eine Windel darüber und verschließen es. Lassen Sie den Wickel zirka fünfzehn Minuten einwirken.
- **Wärme:** Bei chronischen und rheumatischen Beschwerden wird Wärme oft als schmerzlindernd empfunden. Wärmende Salben, Kirschkernkissen, Thermophor, Vollbäder, Sauna oder Rotlichtlampen sind gute Wärmequellen. Bei verspannungsbedingten Ellbogenschmerzen sind Wärmebehandlungen hilfreich, um die verspannte Muskulatur zu entspannen. Wärme regt die Durchblutung an und lockert die Muskeln.
- **Tape:** Auch Tapen ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier:
 - Tennisellbogen: <https://www.youtube.com/watch?v=bbx5sBQv2bo>
 - Golferellbogen: <https://www.youtube.com/watch?v=w5JqYJhb9RQ>
- **Bandage/ Schiene:** Eine Bandage bzw. Schiene kann bei der Therapie von Schmerzen im Ellbogen hilfreich sein. Fragen Sie dazu Ihren Arzt, Ergotherapeutin oder Bandagisten.



- **Ergonomie:** Das Arbeiten an Tastatur und Maus führt dazu, dass das Handgelenk permanent in einer leicht gestreckten Position ist. Dies führt zur Belastung der Streckmuskulatur und dadurch zu Schmerzen an der Außenseite des Oberarms und im Ellbogen. Um die Belastung zu reduzieren, achten Sie bei der Tastatur darauf, dass die Füße der Tastatur eingeklappt sind. Verwenden Sie ein Mauspad mit Gelunterlage für das Handgelenk und legen Sie auch ein Gelpad vor die Tastatur. Dadurch wird der Winkel im Handgelenk neutralisiert und die Muskulatur entlastet.
- **Massagen:** Massieren Sie Ihre Unterarmmuskulatur, um die Durchblutung anzuregen und Verspannungen damit zu lindern. Massieren Sie dazu die Muskulatur, mit dem Daumen der anderen Hand, quer zu ihrem Verlauf. (Querfriktionen)
- **Blackroll:** Verhärtungen verkürzter Muskeln können mit einem Tennisball, einem Igelball oder optimalerweise einer Mini-Blackroll gelöst werden. Denn gerade verkürzte Muskeln und Faszien wirken auf das Ellbogengelenk belastend und sind eine häufige Ursache für Ellbogenschmerzen. Das Ziel der folgenden Übungen ist, die umliegenden Strukturen zu lockern und somit den Druck vom Ellbogengelenk zu nehmen. Arbeiten Sie tief ins Gewebe hinein und suchen Sie die schmerzempfindlichste Stelle. Mit langsamen, intensiven und spiralförmigen Bewegungen rollen Sie exakt diese Stelle ab. (Mini-Blackroll, Tennisball, Igelball, kleiner Blackroll-Ball)
 - Legen Sie Ihren Unterarm auf dem Tisch ab. Positionieren Sie die Mini-Blackroll darunter und rollen Sie den ganzen Unterarm auf der Kleinfingerseite ab. Rotieren Sie mit dem Unterarm nach innen und nach außen.
 - Nehmen Sie danach die Mini-Blackroll in die Hand und rollen Sie den betroffenen Unterarm auf der Daumenseite ab. Alternativ können Sie sich mit dem Arm gegen die Wand lehnen und die Mini-Blackroll dazwischen einklemmen. Rollen Sie nun entlang der Muskulatur auf und ab oder bleiben Sie auf einem Schmerzpunkt drauf bis der Schmerz nachgibt.
 - Rollen Sie mit einem (Tennis-)Ball punktuell auf den schmerzhaften Stellen. Halten Sie den Druck solange, bis der Schmerz weg ist und Sie nur mehr einen Druck spüren. Rollen Sie anschließend nochmal kreisförmig die schmerzhafte Stelle ab.
 - Es kann auch hilfreich sein, die betroffene Muskulatur mit einem Löffel auszustreichen und damit Verklebungen zu lösen.
 - Rollen Sie zusätzlich auch den Oberarm mit der Mini-Blackroll oder mit dem Ball ab.



- **Faszienmobilisation Unterarm:** Zur Mobilisation der Unterarmfaszien setzen Sie sich seitlich an einen Tisch. Legen Sie den Unterarm am Tisch ab, die Hand soll im Überhang sein. Der Daumen zeigt anfangs nach oben. Greifen Sie mit der anderen Hand das Muskelpaket am Unterarm, kurz vor dem Ellbogen. Kneifen Sie die Muskulatur ein wenig zusammen und heben Sie sie leicht ab. Bewegen Sie nun die Hand abwechselnd nach rechts und links. Spüren Sie dabei, wie sich das Muskelpaket unter der Hand bewegt. Achten Sie darauf, dass der Unterarm am Tisch ruhig liegen bleibt.
Als Steigerung drehen Sie nun die Hand mit dem Handrücken nach oben und bewegen Sie abwechselnd nach oben und unten.
Führen Sie 15- 20 Wiederholungen durch.
 - Als zweite Möglichkeit können Sie das Muskelpaket unter ihrer Hand von rechts nach links verschieben. Verbinden Sie die beiden Übungen, indem Sie das Muskelpaket nach links schieben und dort fixieren. Bewegen Sie nun die Hand wie in der vorigen Übung beschrieben, nach rechts/links oder nach oben und unten. Fixieren Sie danach den Muskel auf der rechten Seite und wiederholen Sie die Bewegungen.

Um sinnvolle Übungen zu dieser Thematik zu finden, schauen Sie sich unsere ergänzenden Videos mit den Titeln „Dehnungsübungen Ellbogen“ und „Kräftigung Ellbogen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!