



Übungen gegen den Tennisarm / Tennisellbogen

Der sogenannte „**Tennisellbogen**“ oder „**Tennisarm**“ ist eine schmerzhafte Erkrankung, die im Gegenteil zu ihrem Namen nicht nur Tennisspieler, sondern auch Nicht-Sportler treffen kann. Verantwortlich dafür ist eine **Sehnenscheidenentzündung**, die typische starke Schmerzen im Bereich des Ellenbogens verursacht.

Die Übungen teilen sich in **Dehnungs- und Kräftigungsübungen** und können vorbeugend bzw. beim Auftreten der Krankheit helfen.

Dehnungsübungen

Die Dehnungsübungen sollten **zwei- bis dreimal pro Tag** für ca. zwei Wochen wiederholt werden.

Das Stretching darf keine Schmerzen verursachen.

Übung 1

Den Ellbogen nach vorne strecken;
die Handfläche zeigt **nach oben**.
Mit der anderen Hand die Finger leicht und langsam nach unten Richtung Fußboden ziehen, sodass ein *leichter Zug* spürbar ist.
Die Dehnung ist auf der **Beugeseite** des Unterarms spürbar.
30 Sekunden halten, drei- bis fünfmal wiederholen.





Übung 2



Den Ellbogen nach vorne strecken;
die Handfläche zeigt **nach unten**.

Mit der anderen Hand die Finger leicht und langsam nach unten Richtung Fußboden biegen, sodass ein *leichter Zug* spürbar ist.

Die Dehnung ist auf der **Streckseite** des Unterarms spürbar.

Kräftigungsübungen

Notwendig dazu ist eine Hantel, 4 bis 7 Kg schwer.

Mit den Kräftigungsübungen sollte man erst *nach Abschluss der Dehnungsübungen* starten und ausschließlich, wenn bereits eine Besserung der Beschwerden eingetreten ist. Die Kräftigungsübungen sollten **alle 2-3 Tage** wiederholt werden.

Übung 1

Die Hantel waagrecht in die Hand nehmen und den Ellbogen nach vorne strecken; die Handfläche zeigt **nach oben**. Nun das Handgelenk **hinauf und hinunter** bewegen. 10 bis 30 Wiederholungen, drei- bis fünf Mal wiederholen.

Dadurch werden die **Unterarm-Beuger** trainiert.





Übung 2



Die Hantel waagrecht in die Hand nehmen und den Ellbogen nach vorne strecken; die Handfläche zeigt nach **unten**. Nun das Handgelenk **hinauf und hinunter** bewegen.

10 bis 30 Wiederholungen, drei- bis fünf Mal wiederholen.

Dadurch werden die **Unterarm-Strecker** trainiert

Übung 3

Die Hantel senkrecht in die Hand nehmen und den Ellbogen nach vorne strecken. Nun das Handgelenk nach **rechts und links** drehen.

10 bis 30 Wiederholungen, drei- bis fünf Mal wiederholen.

