

**Thema:** Physiotherapie

**Redakteur:** Leitner

---

## Therapie für den "Tennisarm"

Der sogenannte "Tennisarm" zeichnet sich durch eine schmerzhafte Sehne am äußeren Ellenbogen aus und quält nicht nur Sportler, sondern vermehrt auch Personen in der Altersgruppe zwischen 40 und 50 Jahren. Sie wird vor allem durch Überbelastung im Alltag ausgelöst. Bei Nicht-Behandlung werden die Symptome chronisch und im schlimmsten Fall kann es sogar zum Sehnen-Abriss kommen. In der ersten Therapie-Phase wird versucht mit Medikamenten die Entzündung zu stoppen und mittels konservativer Therapien, zum Beispiel einer Physiotherapie, die krankhafte Sehne zu entlasten. Es geht darum, die Sehnen und die Muskulatur, die verkürzt oder verklebt seien, mobil zu machen und dafür gebe es verschiedene Techniken in der Physiotherapie.

**O-Ton:** Matthias Wik (Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie), Claudia Baumgartner (Betroffene), Franziska Severino-Schönburg (Physiotherapeutin)