

Liebe Leserinnen und Leser des Vaterwortes, von einer Leserin bekam ich folgende Hinweise, die ich euch weitergeben möchte. Da sie keine Ärztin sondern Patientin ist, spricht bitte mit eurem Hausarzt darüber, ob dieser Tipp für euch in Frage kommt:

Der oft zitierte „Tennisarm“ ist eine der Formen der Sehnenscheiden-Entzündung. Diese entsteht durch regelmäßig wiederkehrende Bewegung z.B. des Armes oder der Hand, wie z.B. viel mit der Hand schreiben oder mit der Maus am PC klicken, beim Anstreichen einer großen Menge von Holzbalken oder eben auch beim Tennis spielen. Sehnenscheidenentzündungen gibt es vorwiegend an Handgelenken und Ellenbogen, aber auch an Fußgelenken.

Dabei entstehen Ablagerungen in den jeweils belasteten Gelenken und zwischen den Sehnen (die in ihren Schutzhüllen, den Sehnenscheiden „verpackt“ sind), die dann aneinander reiben und sich entzünden. Sehr ausführliche und gut verständliche Informationen (auch zur Erkennung und Vermeidung) fand ich unter anderem bei www.praxisvita.de.

Es gibt viele Behandlungsmethoden. Am Schlimmsten sind die Vorschläge zur Operation, die ich selbst als Patientin mit einem „Tennisarm“ (durch falsche Haltung beim Schreiben am PC im Job) anhören musste: Aufschneiden am Ellenbogen, dort die Sehne entweder abschneiden und ein Stück weiter unten wieder annähen, oder ein „Z“ hinein schneiden, damit die Sehne „länger“ wird. Durch Beides wird die Ursache nicht beseitigt, und die Funktion der Sehne wird erheblich gestört und gefährdet, außerdem birgt jede Operation große Risiken.

Im Anfangsstadium, wenn man es gleich erkennt, hilft Ruhe und vor allem herausfinden, welche falschen Bewegungen dazu geführt haben, die muss man dann vermeiden oder eine richtige Handhaltung z.B. am PC durch ein „Maus-Kissen“ einnehmen. Alle weiteren Behandlungsmethoden wie Cremes, Bandagen, Krankengymnastik etc. helfen nach meiner Erfahrung nur denen, die damit ihr Geld verdienen.

Mir hat vor vielen Jahren – nach einer vergeblichen Odyssee durch alle Behandlungen (außer OP!) – eine Therapie innerhalb von wenigen Anwendungen absolut geholfen, die ich im Internet nicht finden kann: Die Spezialmassage "Stäbchen, Saug und Eis" nach Prof. Dr. med. Hannes Schoberth, Gründer und ehemaliger Ärztlicher Direktor der Ostseeklinik Damp, verstorben 1996.

Erst wird mit Eis gekühlt, dann mit Stäbchen (oder Fingerspitzen) die Ablagerungen zwischen den Sehnenscheiden "aufgestochert" (das tut weh!), dann mit einer Saugglocke die Haut angehoben, damit das Blut die Abfallstoffe abtransportieren kann, zumal sich nach dem Entfernen des Eis-Akkus das Gewebe richtig erwärmt. Das wurde bei mir pro „Sitzung“ jeweils zweimal gemacht. Nach schon drei Behandlungen war ich schmerzfrei (bei der ersten hing ich vor Schmerzen mit dem Kopf halb unter dem Tisch, an dem ich saß, und biss mein Taschentuch entzwei), nahm aber noch einige zusätzliche Termine wahr und war danach absolut geheilt. Natürlich habe ich dann die krank machenden Bewegungen vermieden (am PC: Handballen- und Handgelenkauflage, kann man in jedem Elektronikmarkt günstig kaufen).

Die vielen Menschen, denen ich es empfohlen habe, waren auch total begeistert und konnten Gipsverbände und angedrohte Operationen vergessen.

Ich habe danach noch oft den Beginn einer Sehnenscheidenentzündung bemerkt und sofort Gegenmaßnahmen getroffen. Sehr hilfreich waren dabei neben Schonung und Vermeidung der falschen Bewegungen die Behandlungen meines befreundeten Physiotherapeuten, der in Anlehnung an Prof. Schobert das Ganze - weil im Anfangsstadium - mit den Fingerspitzen und anschließend mit auflockernder Massage behandelte und schnell beseitigte.