



## Serie: Sportverletzungen Tennisellenbogen

Der Ellbogen gilt gemeinhin als ein weniger spektakuläres Gelenk. Dennoch sind Ellbogen-erkrankungen häufig. Der sog. Tennisarm (Epicondylitis humeri radialis) entsteht interessanterweise nicht nur bei Personen, die regelmäßig Tennis spielen, sondern auch „idiopathisch“ bei Menschen, bei denen der Ellbogen keiner überdurchschnittlichen Belastung ausgesetzt ist. Der Tennisarm zählt zu den häufigeren Erkrankungen in der orthopädischen Praxis und ist ein Krankheitsbild mit starker Neigung zur Chronifizierung. Der Krankheitsgipfel liegt zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr. Auch psychosomatische Aspekte scheinen bei der Krankheitsentstehung eine nicht unerhebliche Rolle zu spielen.

### Was passiert im Gelenk?

Der Tennisarm gehört zur Gruppe der Tendopathien. Darunter fasst man eine Reihe von schmerzhaften Veränderungen an den Sehnenursprüngen und -ansätzen zusammen. Sie finden sich vor allem an den Gelenken der oberen Körperhälfte. Histologische Untersuchungen von entsprechend erkrankten Gelenken zeigen Verfettungen der Grundsubstanz, Aufsplitterung von Sehnenfasern unter Bildung von Geröllzysten und Unterbrechungen der Kalklinie. Gelegentlich kommen spärliche entzündliche Infiltrate vor. Verkalkungen in nekrotischen Bereichen werden manchmal in Knochen umgewandelt.

Muskeln, die für das Bewegen von Fingern und Handgelenk zuständig sind, beginnen teilweise an einem kleinen Knochenvorsprung an der Außenseite des Ellenbogens. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um die Ursprünge der Mm. extensores carpi radialis brevis et longus. Überbeanspruchung lässt dort mikroskopisch kleine Risse in den Sehnen entstehen, die die Muskeln mit dem Knochen verbinden. Röntgenologisch zeigt sich eine Aufrauung der Knochenkontur bis hin zu knöchernen Spornbildungen. Nicht nur Tennisspieler, sondern auch andere Personen,

die die erwähnte Muskelgruppe stark beanspruchen, können einen Tennisarm entwickeln. Dazu zählen alle Berufe mit Bewegungsabläufen, bei denen die Hand bei gebeugten Ellenbogen kräftig zugreifen muss, z. B. beim Hantieren mit einem Hammer oder anderen Werkzeugen. Durch Extension gegen Widerstand lässt sich der Schmerz experimentell auslösen. Der Schmerz strahlt sowohl nach oben, als auch nach unten aus. Oft werden die Schmerzen als stechend beschrieben und treten sogar auf, wenn der Patient jemand anderem die Hand gibt. Viele Patienten klagen auch über eine Art Schwächegefühl im Handgelenk, das es ihnen unmöglich macht, kräftig zuzugreifen. Manche Betroffene sind durch einen Tennisarm bei der Ausübung von ganz normalen Alltags-tätigkeiten stark eingeschränkt. Nicht nur Händeschütteln, sondern auch das Anheben von Gegenständen, z. B. einer leichten Einkaufstasche oder einer Kaffeetasche, führt zu starken Schmerzen. Kraftminderung der Hand- und Fingermuskulatur und ein Nachlassen der Griffstärke machen manche Arbeiten für Tennisarmpatienten schlichtweg unmöglich.

### Psychosomatische Aspekte

Ellbogen stehen in der Psychosomatik für Durchsetzungsbereitschaft und Durchsetzungsvermögen. Man spricht davon, dass ein Mensch *die Ellbogen benutzt* oder sich *Ellbogenfreiheit verschafft*. So jemand setzt *alle Hebel in Bewegung*.

Immer wieder ist es interessant, dass manche Menschen, die jahrelang Tennis spielen, nie am Tennisarm erkranken, während andere, die den Sport viel weniger oder gar nicht ausüben, eine ausgesprochen therapieresistente Epikondylitis entwickeln. Möglicherweise ist eine entzündlich-degenerative Erkrankung des Ellenbogengelenks körpersprachlicher Ausdruck eines seelischen Konfliktes um das Thema Durchsetzungsfähigkeit. Wer sich dort, wo es in der Lebensgestaltung wirklich wichtig ist, nicht durchzusetzen vermag, kann auf der Körper-



bene an genau jener Stelle erkranken, die thematisch besonders eng mit dem Thema Durchsetzung zu tun hat. Insofern ist ein genauerer Blick auf psychophysische Zusammenhänge auch bei einem üblicherweise nur als „orthopädisch“ eingestuften Krankheitsbild durchaus lohnenswert.

## **Alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten**

Häufig wird die Epikondylitis mit Kortisonspritzen und Physiotherapie behandelt, während klinische Leitlinien in den Niederlanden das Abwarten und Beobachten (Wait-and-see-policy) empfehlen. Ein Effektivitätsvergleich beider Therapiemethoden ergab: Bei den Patienten der Kortisongruppe war die Behandlung nur in zwei Drittel der Fälle erfolgreich, bei der Wait-and-see-Gruppe jedoch bei 83 von 100 Patienten. Die Rezidiv- und Chronifizierungsrate war bei der Kortisongruppe deutlich höher als bei der Wait-and-see-Gruppe, die allgemein einen langfristigeren Therapieerfolg aufwies.<sup>1</sup> Unterstützt man die Wait-and-see-Strategie mit den richtigen Naturheilmitteln, stellt sich die Erholung des gereizten Gewebes nicht nur schneller, sondern auch nachhaltiger ein. Dazu kann man z. B. auf folgende Präparate zurückgreifen:

## **Regeneration der Funktionseinheit Muskel- Sehne-Knochen**

Steirocall® N ist ein Komplexmittel aus den homöopathischen Einzelbestandteilen Kieselsäure, Frauenmantel, Austernschalenkalk, Calciumhydrogenphosphat, Ackerschachtelhalm, Stechpalme und Beinwell.

*Kieselsäure* ist wichtiger Bestandteil von Stützgeweben aller Art: In homöopathischer Potenz verbessert es die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Sehnen. Kieselsäure regt ferner die Absorption von Abbauprodukten aus dem Entzündungsprozess an. Außerdem ist sie ein starkes Austreibungsmittel für Fremdkörper.

Wenn Gewebeteile sich ablösen und sozusagen zu Fremdkörpern werden, kann Kieselsäure den Abbau dieser Partikel herbeiführen. Sie ist das große „Restrukturierungsmittel“ der Homöopathie.

*Frauenmantel* gilt seit dem Mittelalter als Wundmittel. Das gilt auch für Entzündungen an der Sehnen-Knochen-Grenze.



*Alchemilla vulgaris* (Frauenmantel)

*Austernschalenkalk* war schon bei Hahnemann ein beliebtes Mittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Man gibt ihn bei Krankheiten, die mit „schlaffen Fasern“ einhergehen. Austernschalenkalk in homöopathischer Potenzierung bessert Gelenkschmerzen und Deformierungen der Extremitäten.

*Calciumhydrogenphosphat* ist ein gutes Mittel für die Knochenregeneration und wird u.a. bei Wirbelsäulenerkrankungen, Neigung zu Gelenkrheuma eingesetzt. Besonders gute Ergebnisse zeigt es bei Erkrankungen, die mit Gelenkschmerzen einhergehen und die sich bei Kälte, Durchnässung, Wetterumschwung, Schneeschmelze oder Ostwind verschlimmern.

*Ackerschachtelhalm* enthält reichlich Kieselsäure. Er übt eine festigende und drainierende Wirkung auf die Gewebe aus. Ackerschachtelhalm verfügt über starke formbildende Kräfte und unterstützt im Gewebebereich die Restitutio ad integrum.

*Stechpalme* wird ebenfalls zur allgemeinen Stoff-



wechselverbesserung eingesetzt. Sie bessert vor allem entzündliche Prozesse.

*Beinwell* oder lateinisch *Symphytum* hat seinen Namen vom griechischen Wort *symphyein* = *zusammenwachsen*, denn es wird seit dem Altertum zur Behandlung von Knochenbrüchen und Verletzungen im Bereich des Knochen-Sehnen-Raumes eingesetzt. Beinwell regt die Knochen- und Gelenkregeneration an.

Steirocall N sollte über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten mit einer täglichen Dosis von 3 x täglich 30 - 50 Tropfen eingenommen werden.

## Kortisonersatztherapie

Als ein verlässlich wirkendes homöopathisches Hypophysenstimulans mit corticotropen Effekt hat sich in der Praxis das Präparat Phyto-C<sup>®</sup> herausgestellt. Bevor ein kortisonhaltiges Medikament verschrieben wird, was in schwereren Fällen manchmal nicht zu vermeiden ist, lohnt sich meist der Einsatz eines Naturheilmittels, das erfahrungsgemäß die körpereigene Kortisolproduktion anregt. Eine ausgesuchte Wirkstoffkombination aus Basilikum, Sadebaum und Mistel stimuliert auf sanfte Weise die ACTH-Bildung im Hypophysenvorderlappen und die Glukokortikoidproduktion in der Nebennierenrinde. Da körpereigene Hormone immer noch bessere, weil feiner abgestimmte Wirkungen im Körper ausüben als substituierte Hormone, ist die Ankurbelung der Hypophysen- und Nebennierenrindentätigkeit nicht nur ein nebenwirkungsfreier, sondern auch ein effektiverer Weg. Inwieweit die drei arzneilich wirksamen Bestandteile einen positiven Einfluss auf Krankheitsbilder mit erhöhtem Kortisolbedarf nehmen, zeigt ein Blick auf ihre Arzneimittelbilder:

*Basilikum* gehört zu den Ocimumarten. Diese zählen zu der Gruppe der sog. Adaptogendrogen, worunter man Pflanzen zur Prophylaxe und Therapie von Adaptationsstörungen versteht. Adaptogendrogen wirken unspezifisch und

normalisieren die Körperfunktionen, ohne sie zu stören und unabhängig vom pathologischen Zustand. Als Wirkmechanismen werden in der Praxis vorwiegend stimulierende bzw. modulierende Effekte auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse und eine Steigerung der körpereigenen Kortisolproduktion beobachtet.

*Juniperus sabina* (*Sadebaum*) ist ein homöopathisches Gelenkmittel. Ziehende, reißende Schmerzen und Gelenkschwellungen gehören zu seinen Leitsymptomen.



*Juniperus sabina* (Sadebaum)

Zum Mittelbild der *Mistel* gehören u.a. neuralgisch-rheumatische Schmerzen. Die Monografie der Kommission E empfiehlt die Mistel u. a. in der Behandlung von degenerativ entzündlichen Gelenkerkrankungen und zur unspezifischen Reiztherapie.

Bei Krankheitsbildern mit erhöhtem Kortisolbedarf ist es empfehlenswert, dass sich die Phyto-C<sup>®</sup>-Therapie über mehrere Wochen oder sogar Monate hinzieht, um das Entzündungsgeschehen nachhaltig abklingen zu lassen. Eine Dosierung von 3 x täglich 30 – 50 Tropfen sorgt für eine tiefgreifende Wirkung und hat sich in der Praxis bewährt.

## Die Entzündung behandeln

Für die Behandlung von entzündlichen Prozessen am Ellbogengelenk empfiehlt sich auch eine Therapie mit Arthriplex<sup>®</sup>. Das homöopathi-



sche Komplexmittel Arthriplex® enthält zu je einem Drittel Apis mellifica Dil. D6, Bryonia cretica Dil. D6 und Ferrum phosphoricum Dil. D8. Die drei Einzelmittel besitzen eine große Affinität zu entzündlichen Gelenkerkrankungen.

*Apis mellifica* (Honigbiene) wird in homöopatischer Zubereitung zur Behandlung von Entzündungen und Erkrankungen mit Flüssigkeitsansammlungen in Geweben und Körperhöhlen eingesetzt. Subakuter und chronischer Gelenkrheumatismus mit blasser Schwellung, Berührungs- und Wärmeempfindlichkeit sowie Synovitis, insbesondere des Knies, gehören zu den Arzneimittelbildern von Apis.

*Bryonia cretica* (Zaunrübe) ist eines der wichtigsten Mittel bei akuten und chronischem Muskel- und Gelenkrheumatismus. Zu den Bryoniasymptomen zählen blassrote, geschwollene und heiße Gelenke.

*Ferrum phosphoricum* (Eisenphosphat) ist ein wichtiges Heilmittel bei allen Entzündungen vor dem Exsudationsstadium. Es wird auch bei rheumatischen Erkrankungen der Wirbelsäule und Schultergelenke sowie bei Gelenkschmerzen angewendet.

## Heiße Rolle und Eis

Während eines akuten Schubes behandelt man einen Tennisarm am besten mit Kälte. Diese wird in der Regel am Schmerzzentrum selber eingesetzt, also an dem kleinen Knochenvorsprung des Oberarms im Bereich des Ellbogens. Man reibt mit einem Eiswürfel so lange darüber, bis die Nerven sich beruhigt haben. Die Eiswürfeltherapie ist eine wirksame Sofortbehandlung, die man vor allem nach unvermeidbaren Belastungen einsetzen kann.

In den Intervallphasen einer chronischen Epikondylitis empfiehlt sich der mehrmalige Einsatz der Heißen Rolle: Man tränkt ein Handtuch mit kochendem Wasser und rollt das feuchtheiße

Tuch, sobald die Hitze sich gerade ertragen lässt, über die obere Muskulatur des Unterarms, um die dortigen Muskeln zu lockern und den Muskelzug am Knochen zu senken. Eine weitere Entlastung des Sehnenansatzes am Epikondylus kann man anschließend durch Dehnung der Muskulatur erreichen, die sich nach der Wärmebehandlung besonders gut durchführen lässt.

Autor: Margret Rupprecht

<sup>1</sup> Smidt et al: Corticosteroid injections, physiotherapy or a Wait-an-see-policy for lateral epicondylitis: a randomised controlled trial. Lancet 2002 Feb 23; 359 (9307): 657 - 62

---

Information des pharmazeutischen Unternehmers zu den im Beitrag genannten Arzneimitteln

## Steirocall® N

**Zusammensetzung:** 100 ml enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Acidum silicicum (Kieselsäure) Dil. D12 14 ml, Alchemilla vulgaris (Frauenmantel) Dil. D6 6 ml, Calcium carbonicum Hahnemanni (Austernschalenkalk) Dil. D12 14 ml, Calcium phosphoricum (Calciumhydrogenphosphat) Dil. D12 14 ml, Equisetum arvense (Ackerschachtelhalm) Dil. D6 10 ml, Ilex aquifolium (Stechpalme) Dil. D6 10 ml, Symphytum (Beinwell) Dil. D 6 10 ml. Sonstiger Bestandteil: Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Arthrosen aller Gelenke, Bandscheibenschäden, schlechte Kallusbildung, Osteoporose, degenerative Prozesse im Bereich der Wirbelsäule wie Osteochondrosen, Spondylochondrosen, Spondylarthrosen. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** Enthält 38,5 Vol.-% Alkohol. Bei Beachtung der Dosierungsanleitung werden bei jeder Einnahme (50 Tropfen) bis zu 0,6 g Alkohol zugeführt. Ein gesundheitliches Risiko besteht u. a. bei Leberkranken, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirngeschädigten, Schwangeren und Kindern. Die Wirkung anderer Arzneimittel kann beeinträchtigt oder verstärkt werden. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Darreichungsform, Packungsgrößen, Preise und Pharmazentralnummern:** Lösung zum Einnehmen, 100 ml, € 13,85 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 1559815; 500 ml, € 51,09 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 1559809.

## Phyto-C®

Nachfolgepräparat von **Phyto-Hypophyson® C** mit unveränderter Zusammensetzung

**Zusammensetzung:** 10 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Basilicum (HAB 34) Dil. D 5 0,98 g, Juniperus sabina Dil. D 5 0,98 g, Viscum album Dil. D 5 0,98 g. Gemeinsam potenziert über die letzte Stufe mit Ethanol 43%. Sonstiger Bestandteil: Ethanol 30% G/G. **Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Flüssige Verdünnung zum Einnehmen, 100 ml, € 13,85 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 3833798.





## Arthriplex®

**Zusammensetzung:** 10,0 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Apis mellifica Dil. D 6 3,33 g, Bryonia cretica Dil. D 6 3,33 g, Ferrum phosphoricum Dil. D 8 3,34 g **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: unterstützende Therapie bei Gelenkentzündungen. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken. Arthriplex® ist bei Leberkranken erst nach Rücksprache mit dem Arzt anzuwenden. In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte Arthriplex® wegen des Alkoholgehaltes nicht angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Es soll deshalb, auch wegen des Alkoholgehaltes, bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** Enthält 45 Vol.-% Alkohol. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt. **Nebenwirkungen:** Bisher sind keine Nebenwirkungen bekannt. Hinweis: Bei der Anwendung eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, € 12,92 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 2504928.

### Weitere Informationen:

- Sonderdruck(e)
- Flyer
- Patienten-Ratgeber

### Steierl- Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48      Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0  
82211 Herrsching      Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: [www.steierl.de](http://www.steierl.de)    eMail: [info@steierl.de](mailto:info@steierl.de)

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.