MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 10 / 10

Tennisellenbogen. Wenn Greifen weh tut.

Kaffeetasse heben, Flasche aufdrehen, Hand geben, Maus klicken. Der Schmerz sitzt außen am Ellbogen und zieht manchmal in den Unterarm. Mit Tennis hat das meist wenig zu tun, viel häufiger mit Werkzeug, Tastatur oder Gartenarbeit.

Betroffen ist der Sehnenansatz der Muskeln, die Handgelenk und Finger strecken. Er kann sich über Monate ziehen. Die gute Nachricht: Du kannst einiges tun, und die Studien zeigen ziemlich klar, was.

> **NOTFALL** Armschmerz mit Brustdruck, Atemnot oder Schweißausbruch? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

KURZ GESAGT

01 Nach einem Jahr lag in der Studie gezielte Physiotherapie vor der Spritze.

02 Greifen mit der Handfläche nach oben nimmt Last von der Sehne.

03 Gezielt rangehen statt aussitzen.

01 Was die Studien zeigen

In einer niederländischen Studie mit 185 Menschen lag die Kortisonspritze nach sechs Wochen vorn. Nach einem Jahr hatte sich das Bild gedreht: Als erfolgreich galten 91 Prozent nach gezielter Physiotherapie, aber nur 69 Prozent nach der Spritze.[1] Ob eine Spritze für dich trotzdem infrage kommt, besprichst du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

02 Zwei Übungen zum Probieren

Unterarm auf dem Tisch ablegen, die Hand hängt über die Kante. Starte mit einer vollen Wasserflasche. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Handgelenk halten**

Handrücken zeigt nach oben. Mit der anderen Hand von oben gegen den Handrücken drücken, ohne dass sich etwas bewegt. Halten. Gut für Tage, an denen es stärker schmerzt.

5 × 30 bis 45 Sek.
täglich

02 **Handgelenk langsam senken**

Gewicht in der Hand, Handrücken oben. Mit Hilfe der anderen Hand anheben, dann allein über drei bis vier Sekunden absenken.

3 × 15
täglich

FAUSTREGEL

Ein Ziehen bis zu einem mittleren Maß ist bei den Übungen in Ordnung. Ist der Ellbogen am nächsten Tag deutlich schlechter, war es zu viel. Dann weniger Gewicht, nicht aufhören.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Schmerz im Arm zusammen mit Druck in der Brust, Atemnot, Schweiß oder Übelkeit
- Heißer, geschwollener Ellbogen mit Fieber
- Nach Sturz sichtbare Fehlstellung oder der Arm lässt sich nicht mehr bewegen

Zeitnah ärztlich abklären

- Kribbeln oder Taubheit in den Fingern, Schwäche in der Hand
- Schmerz, der vom Nacken in den Arm ausstrahlt
- Nach Sturz lässt sich der Ellbogen nicht mehr ganz strecken
- Schmerz nachts und in Ruhe, Krebserkrankung in der Vorgeschichte oder ungewollter Gewichtsverlust

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Smidt N et al. Corticosteroid injections, physiotherapy, or a wait-and-see policy for lateral epicondylitis: a randomised controlled trial. Lancet 2002. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11879861

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf den Ellbogen.

Das war der Vorgeschmack. Ein Tennisellenbogen kann sich über Monate ziehen. Aussitzen musst du das nicht.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Halswirbelsäule · Brustwirbelsäule · Schulter · Nervenverlauf · Ellbogen · Unterarm · Hand

Der Schmerz sitzt außen am Ellbogen. Mitreden können aber auch die Halswirbelsäule, ein gereizter Nerv auf seinem Weg in den Arm oder eine Schulter, die beim Greifen nicht stabilisiert. Ich teste die Stationen und behandle dort, wo sich deine Griffkraft verändert.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Radiale Stoßwelle
- Dry Needling und Akupunktur
- Manuelle Therapie an Hals und Ellbogen
- Nervenmobilisation
- Neuraltherapie
- Krafttraining für Unterarm und Schulter

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Griffkraft und Tasse heben.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.