

Golfer-Ellenbogen: Schonen und warm halten

13.01.2017, 11:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medima*

Presseagentur: *PR-Werkstatt*



Ellenbogenwärmer mit Angora halten direkt am Gelenk warm. Foto: Medima

Sich in schöner Natur an der frischen Luft bewegen, zusammen mit anderen oder allein Ballsport im Grünen genießen - Golfen soll Spaß machen und entspannen. Leider kommt es manchmal zu unschönen Begleiterscheinungen: Stechende Schmerzen im Ellenbogen machen dann jede Arm-Bewegung zur Qual. Je mehr Menschen golfen, umso öfter diagnostizieren Mediziner den typischen „Golfer-Ellenbogen“.

Was ist ein „Golfer-Ellenbogen“?

Wer die Diagnose „Golfer-Ellenbogen“ erhält, leidet an einer Sehnenansatz-Entzündung. Dabei ist der Übergang zwischen Muskel, Sehnen und Knochen schmerzhaft gereizt. Bei zu hoher oder falscher Belastung entstehen kleinste

Einrisse in den Sehnenansätzen, die sich zunehmend entzünden. Dies geschieht vor allem bei längerer, ungewohnter Beanspruchung und untrainierter Muskulatur oder bei anhaltender, einseitiger Belastung. Ursache ist oft eine falsche Technik.

Woher kommt die Bezeichnung „Golfer-Ellenbogen“?

Beim Golfsport ist besonders die Hand- und Fingerbeuge-Muskulatur gefordert. Die Sehnen dieser Muskeln setzen an Knochen-vorsprüngen an, die sich an der Innenseite des Ellenbogens befinden.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Wer seinen Arm konsequent schont und trotzdem nach einigen Wochen noch Schmerzen im Ellenbogen spürt, sollte sich von einem Facharzt für Orthopädie behandeln lassen.

Ist ein Golfer-Ellenbogen heilbar?

Die wichtigste Therapie besteht darin, den betroffenen Arm konsequent zu schonen. Das bedeutet bei Sportlern: Sportpause. Bei chronischen Schmerzen hilft es oft, das Gelenk warm zu halten (Wärmetherapie mit Gelenkwärmern). Ellenbogenwärmer gibt es zum Beispiel unter www.medima.de.

In schweren Fällen versucht der Arzt den Unterarm ganz konservativ ruhig zu stellen und verschreibt eine Unterarmschiene, die auch das Handgelenk und die Finger mit einschließt. Alternativ gibt es in der Apotheke Bandagen, die den ellenbogennahen Unterarm umfassen. Zusätzlich verordnet der Orthopäde meist entzündungshemmende Medikamente und Krankengymnastik sowie eine physikalische Behandlung durch Ultraschall oder Stoßwellen. Die Erkrankung heilt fast immer folgenlos. Manchmal ist jedoch sehr viel Geduld notwendig und es vergehen mehrere Monate, bis die Beschwerden ganz abgeklungen sind.

Gibt es alternative Heilmethoden?

Bei stark schmerzenden Sehnen, Bändern und Muskelansätzen können ergänzend pflanzliche Wirkstoffe wie Johanniskraut oder Arnika helfen. Ätherische Öle wie Bergamotte-, Lavendel-, Orangen- und Zitronenöl eignen sich zum Einreiben.

Homöopathen empfehlen bei Schmerzen im Ellenbogen Acidum fluoricum oder Bryonia.

Was kann man vorbeugend tun?

Wichtig ist beim Golfsport eine korrekte Technik und langsames Aufwärmen der Muskulatur. Trotz aller Begeisterung: Am besten mit einer geringen Belastung anfangen und sich erst dann steigern. Wer am Ellenbogen empfindlich ist, sollte sich eine Bandage kaufen. Prophylaktisch bei Arbeit und Sport getragen, schützt sie in begrenztem Umfang vor einer neuen Erkrankung. Generell kann man Sehnenreizungen vorbeugen, indem man einseitige Belastungen vermeidet. Das betrifft auch viele Bewegungen im Alltag wie

- Schrauben eindrehen per Hand (besser: Akkuschrauber einsetzen) oder
- auf Computer-Tastatur schreiben (besser: ergonomische Tastatur verwenden).

Tipps bei chronischen Schmerzen im Ellenbogen:

- ? Sportpause einlegen und Gelenk schonen, nur sanft bewegen.
- ? Ellenbogen warm halten (Ellenbogen-Wärmer).
- ? Präventiv Ellenbogen-Bandagen tragen.
- ? Einseitige Bewegungen in Beruf, Freizeit und Alltag vermeiden.
- ? Krankengymnastik: Dehnübungen erlernen.
- ? Golfen: Korrekte Technik trainieren.

Portrait

Medima (Medizin in Maschen) ist ein traditionsreiches Textilunternehmen in Deutschland. Schwerpunkt des Sortiments sind Gesundheitsprodukte.

News-ID: 934192 • Views: 1509 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/934192/Golfer-Ellenbogen-Schonen-und-warm-halten.html>