

# Tennisellenbogen



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Durch Überbelastung verschiedener Strukturen kann es zu entzündlichen Prozessen und langanhaltenden, bis hin zu chronischen Schmerzen kommen. Diese Überlastungsschäden sind häufig im Bereich des Ellenbogens zu finden und fordern eine konsequente Intervention.

## DARUM!

Über eine Dehnung der muskulären und neuronalen Strukturen wird versucht das betroffene Gewebe zu „remodellieren“ und somit zu desensibilisieren. Dabei wird der Arm mit einer Innenrotation quer vor den Körper gehalten. Die Dehnbewegung wird durch die Handbewegung provoziert. Die Verstärkung auf neuronaler Ebene wird durch eine Kopfseitneigung zur Gegenseite eingeleitet.

## WICHTIG:

Es sollte ein leichter „Zug“ im vorderen Ellenbogenbereich spürbar sein.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)