

# Golferellenbogen



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. Der betroffene Arm wird mit einer Außenrotation vom Körper abgespreizt. Die Dehnung wird durch ein Beugen des Handgelenkes provoziert. Die Verstärkung auf neuronaler Ebene wird durch eine Kopfseitneigung zur Gegenseite eingeleitet.

---

## WICHTIG:

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

**HB**  
PHYSIO

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