



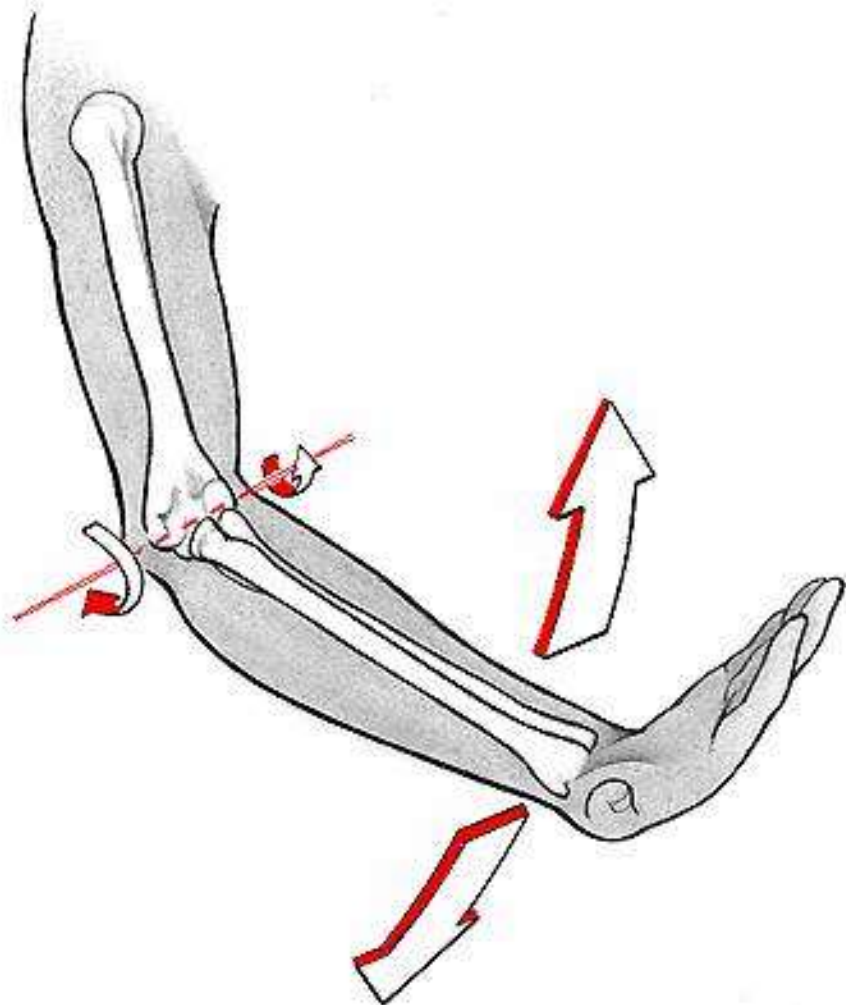
Der Ellenbogen

Anatomie, Biomechanik
und relevante Verletzungen
für die MTT

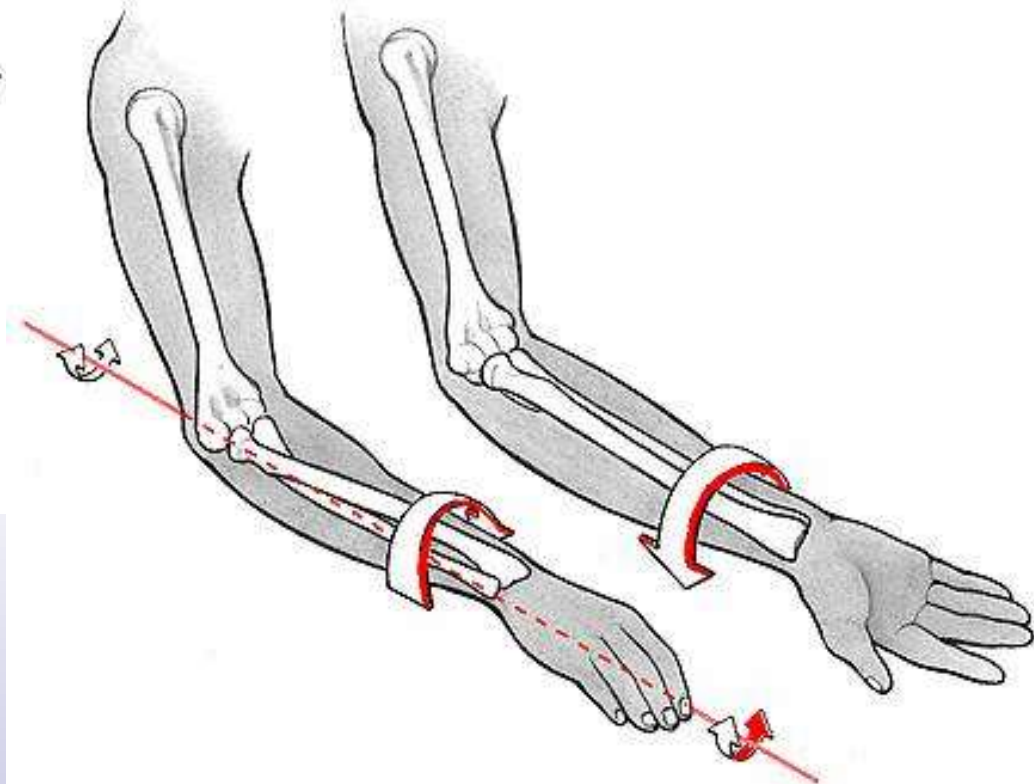


Axel Fischlein REHA Valznerweiher Nürnberg

Extension
Flexion



Pronation
Supination



Aufgaben

■ Ermöglichen eines Hand/Mundkontaktes

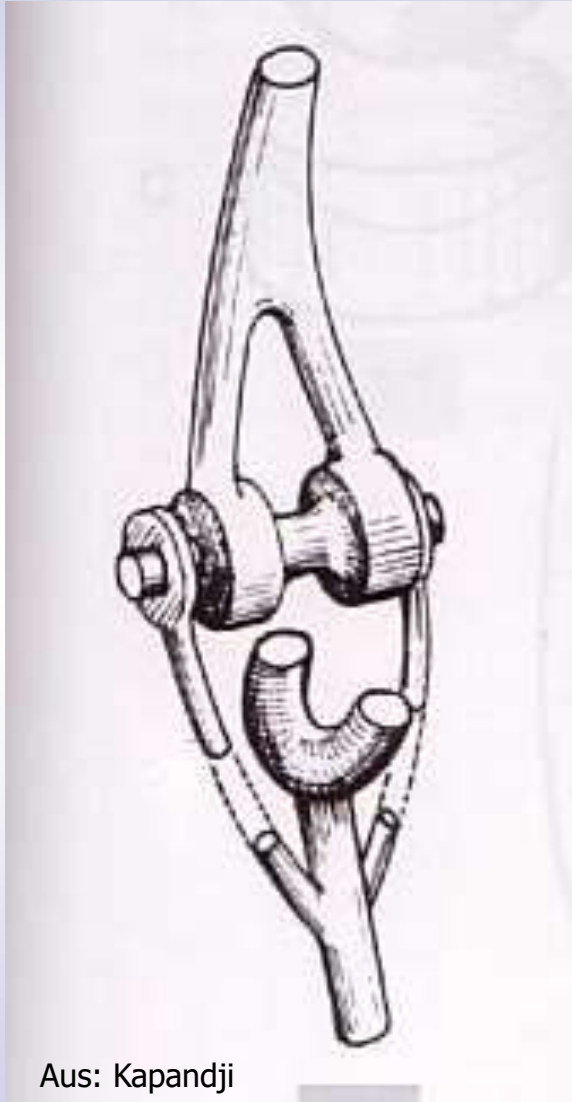
Tragen von Lasten über den Hebel Unter- und Oberarm

OE ↔ UE, hier meist Belastungen im offenen System

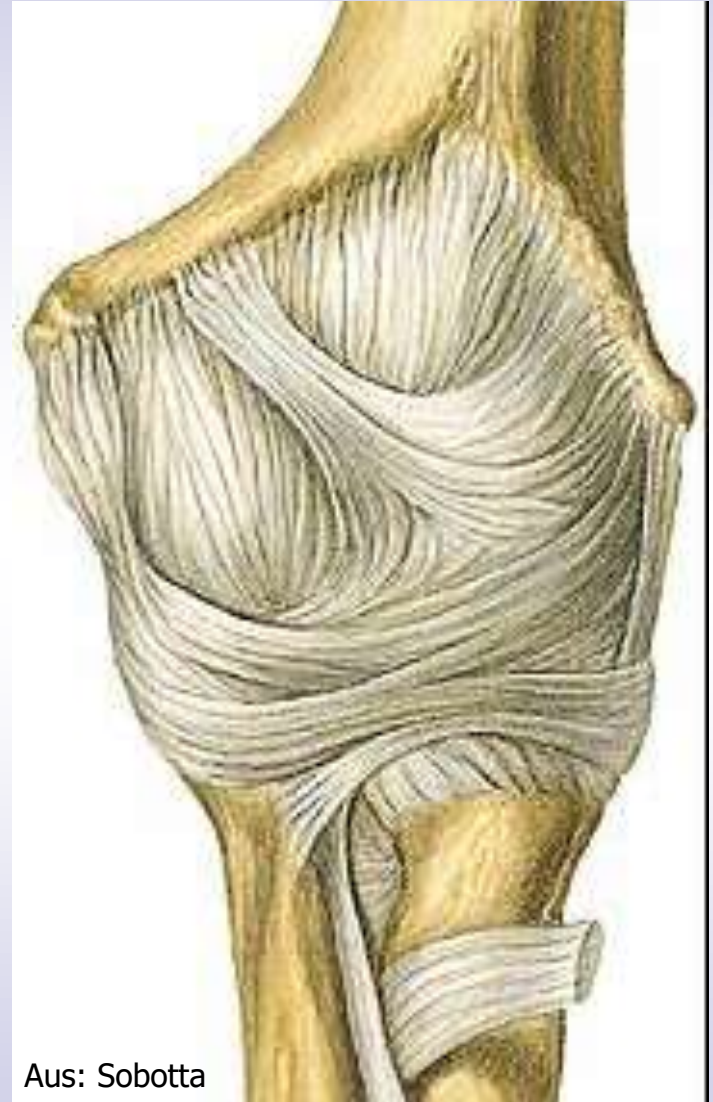
- keine so hohe Stabilität über Kokontraktionen
- hoher passiver Schutz notwendig

■ Stützaktivität (Alltag selten, sportspezifisch)

Kapsel-Bandapparat



Aus: Kapandji



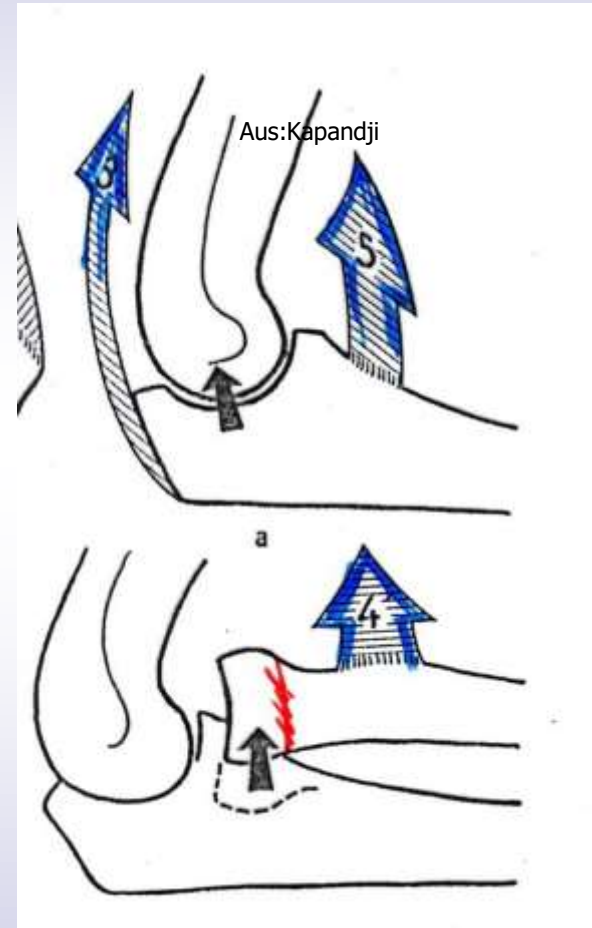
Aus: Sobotta

Kapsel-Bandapparat

- Lig. collaterale mediale und Lig. collaterale laterale stabilisieren über das gesamte Bewegungsausmaß
- außer dem Lig. collaterale mediale posterius, das nur in endgradiger Flexion unter Spannung kommt

Muskulatur

- Zuggurtung der Ulna durch m. triceps brachii und m. brachialis
- M. biceps b. kann in 90° hypermobiles prox. Rad-Uln. Gelenk erhalten
 - ➔ kann Epicondylitis begünstigen, chronifizieren

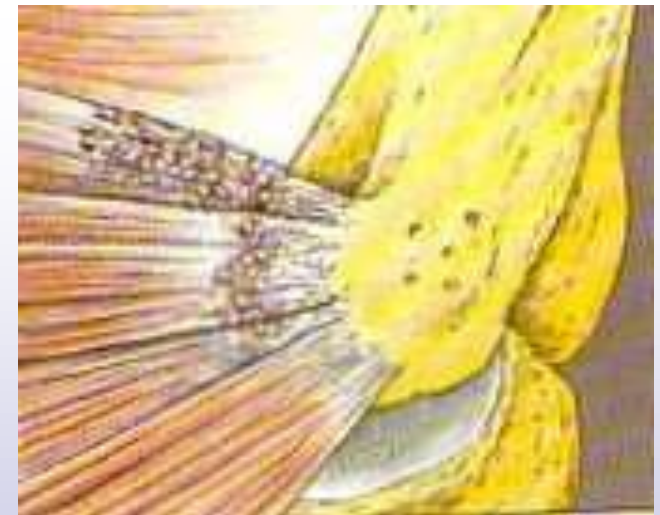
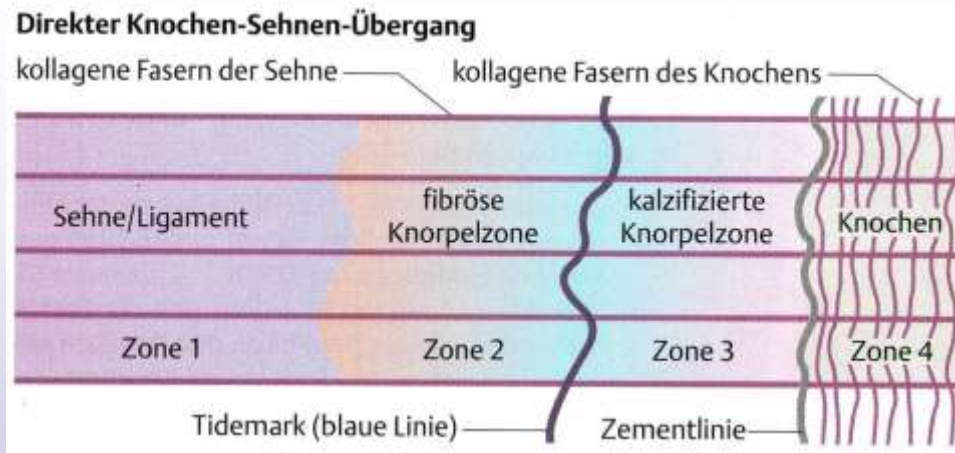


MTT Relevanz

- Keine gute muskuläre Kompensation nach Kapsel-Bandverletzungen
 - ➔ auf gute Wundheilung achten!
- Oft sekundär auftretende Muskelprobleme

Epicondylopathie

- „Tennis-/Golferellbogen“
- Schmerz am Sehnen-Knochenübergang



Van den Berg, Angewandte Physiologie Teil 2, Thieme, 2000

Renström, Verletzungen im Sport, Dt Ärzteverlag

Ursachen für Tendinosen

- Überlastung durch ungewohnte Tätigkeit/
neues Sportgerät/ Belastungsintensität
- Instabilitäten in Handgelenk / Ellbogen (Andrew 1996)
- HWS/TOS/ vegetativ (Vincencino 1996)
 ➔ lassen die Problematik nicht abklingen
- Psychosoziale Ursachen Journal of occupational a.e. medicine,58(6),
June2016

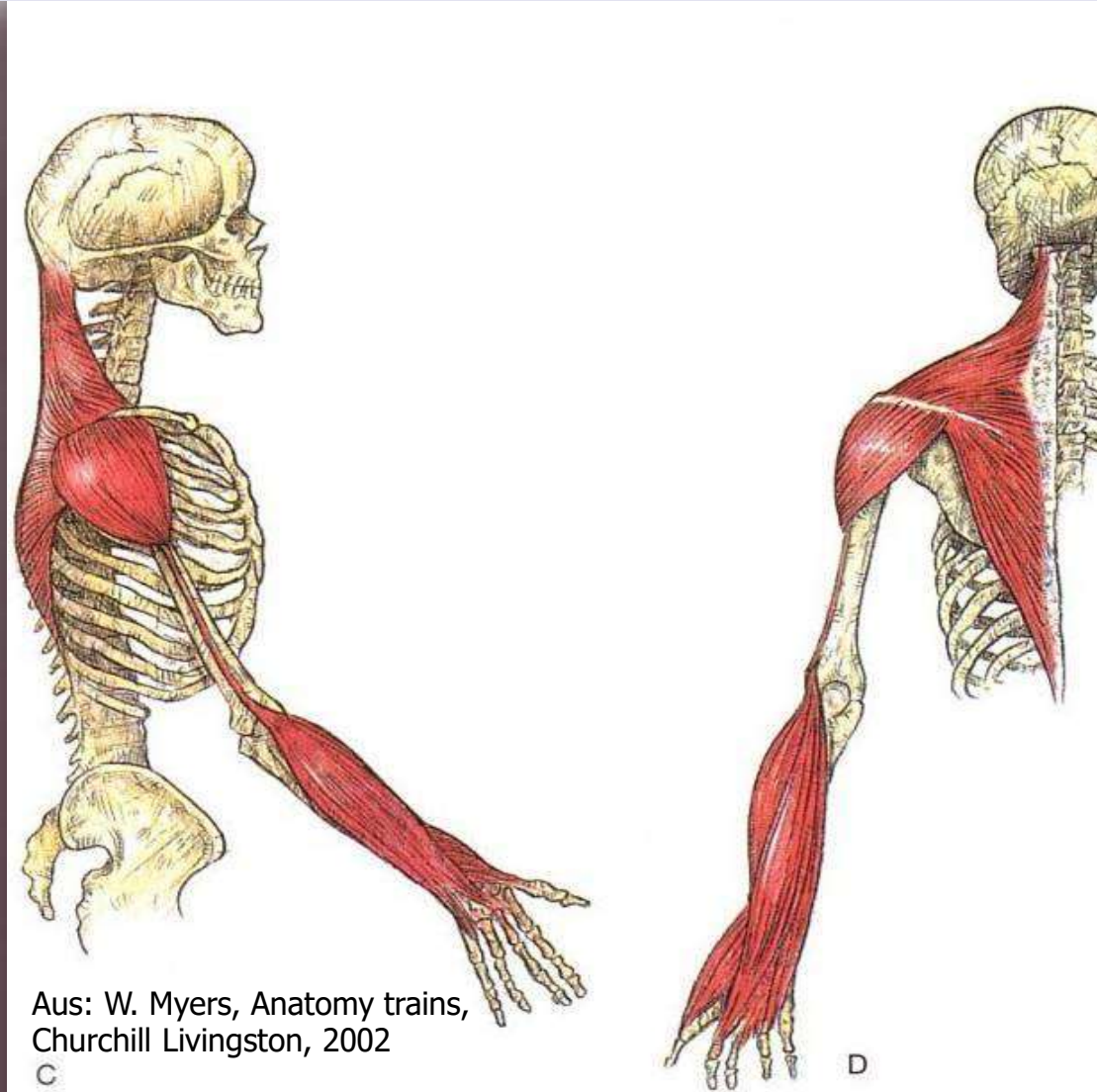
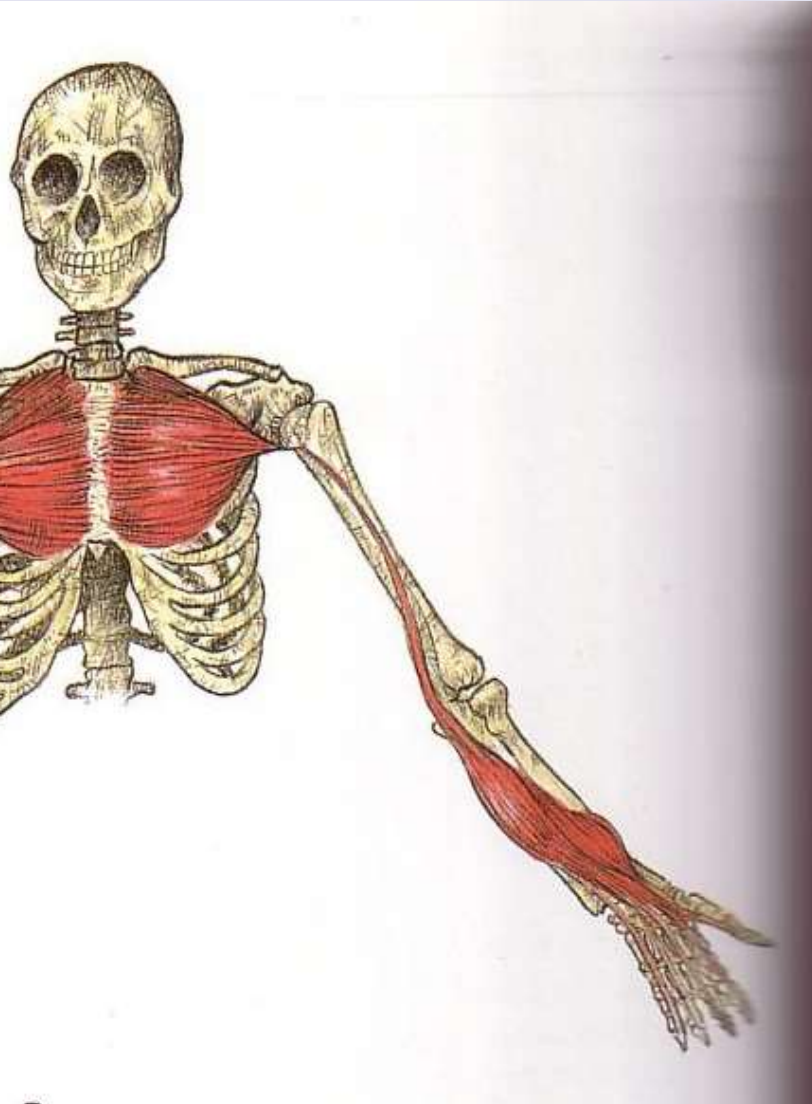
Ursachen für Ellbogenschmerzen

- lokal
- Referred pain
 - Neuronal
 - Fascial
- Vegetativ/psychosozial

!! Anamnese / Befund !!

- Ort des Schmerzes ist nicht immer Ursache der Problematik!!
- Qualität des Schmerzes?
- Wann tritt der Schmerz auf?

Fascien des Armes



Konsequenz für die MTT

- Nicht nur lokal behandeln
 - Wenn lokal Ursache
 - multimodaler Ansatz (Medik., Phys.T.)
- Akut: Vermeidung von schmerzauslösenden Bew.,
- später: schmerzkontrollierte Sehnenbehandlung (s. Tendinopathie)

Konsequenz für die MTT

- Stoffwechselsteigernde Maßnahmen für **ursächliche Strukturen**
- Mobilisierende Maßnahmen
- Stabilisierung notwendiger Bereiche