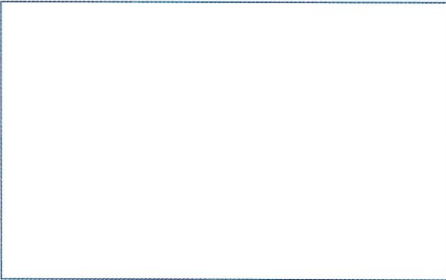


# Der Ellbogen

Dr. med. Roger Seider D.O., DAOM, Hamm

## Praxisstempel



**D**er Ellbogen verbindet den Oberarm gelenkig mit dem Unterarm. In einer gemeinsamen Gelenkkapsel erlaubt er Bewegung zwischen Oberarmknochen, Speiche und Elle. Man kann deshalb von einem System aus drei Gelenken sprechen. Der Ellbogen erlaubt Beugung und Streckung wie auch Bewegungen von Elle und Speiche umeinander herum, so dass die Handfläche nach oben und unten gedreht werden kann. Da die Arme bei Stürzen häufig zum Abstützen benutzt werden, ist der Ellbogen eine Struktur, die nicht selten Verletzungen unterliegt. Andererseits überlagern sich hier Muskelketten zwischen der Hand und dem Rumpf, so dass es zu Reizungen wie dem Golfer- oder Tennisellbogen kommen kann.

## Verletzungen

Die Verletzungsmöglichkeiten im Bereich des Ellbogens sind vielfältig. Neben Brüchen oder knöchernen Absprengungen treten Zerrungen von Bändern oder Muskeln auf, Nervenverletzungen sowie Ausrenkungen (Luxationen). Nicht sehr bekannt, aber dennoch recht häufig sind beispielsweise Ausrenkungen des Speichenköpfchens bei kleinen Kindern, die

von Erwachsenen oder größeren Kindern an den gestreckten Armen hochgezogen wurden, um sie zwischen sich nach vorne zu schwingen. Passiert dies häufiger oder wurde das Gelenk nicht fachgerecht wieder eingelenkt, können Bewegungseinschränkung die Folge sein – nicht nur im Ellbogen selbst, sondern unter Umständen bis in die Halswirbelsäule oder bis in das Becken hinab.

## Beim Osteopathen

Erst nach der Akutphase, in der meist vorrangig eine chirurgische oder orthopädische Versorgung nötig ist, werden Verletzungsfolgen Osteopathen vorgestellt. Manchmal sind bereits physiotherapeutische Behandlungen vorausgegangen und die Betroffenen erhoffen sich ein noch besseres Ergebnis durch die ganzheitliche Sichtweise der Osteopathie. Diese erfasst nämlich viele Strukturen, die zwar geschädigt sein können, aber von anderen Heilverfahren nicht erkannt werden, wie zu große Spannungen in Gefäßen, Verklebungen von Nerven, in den Knochen gespeicherte Kräfte oder Verziehnungen der Knochenhaut. Handelt es sich dabei lediglich um Störungen der Funktion und nicht um unwiederbringlich zerstörte Strukturen, dann ist eine Besserung der Beschwerden möglich.

## Golfer- oder Tennisellbogen

Reizungen von Muskelansätzen an Knochenvorsprüngen etwas oberhalb des eigentlichen Gelenks, so genannte Gol-

fer- oder Tennisellbogen, entstehen meistens durch unausgewogene Spannungen: Muskeln mit zu hoher Grundspannung stehen solchen gegenüber, die nicht genügend Spannung aufbauen können. In der Regel wird es sich dabei nicht um einzelne Muskeln handeln, sondern um kürzere oder auch längere Muskelketten, also die Aneinanderreihung einzelner Muskeln. Der Ursprung der unausgewogenen Spannung kann also auch in einer ganz anderen Region liegen und bis in die Region des Ellbogens weitergeleitet werden. In diesen Fällen ist nicht die Behandlung der schmerzhaften Stellen angezeigt. Es ist viel sinnvoller, die zugrunde liegende Störung zu bearbeiten, einschließlich der gestörten Muskelketten. Dazu muss der Osteopath entweder die Vielzahl der in Frage kommenden Ketten kennen oder er lässt sich durch sehr feines Ertasten vom Körper regelrecht führen, mit „denkenden, fühlenden, sehenden und wissenden“ Fingern, wie William Sutherland, ein verstorbener amerikanischer Osteopath es einst ausgedrückt hat.

## Die Vorzüge der Osteopathie

Die Vorteile der Osteopathie liegen also einerseits in einer großen Detailkenntnis anatomischer Strukturen, andererseits aber in der Ganzheitlichkeit der Sichtweise. Ein Gelenk wie der Ellbogen wird nicht isoliert gesehen, sondern es wird erwogen, was sein jetziger Zustand im Gesamtzusammenhang des Körpers bedeutet. Durch eine solche Analyse kommt man zu einem genaueren und effektiveren Behandlungsplan.