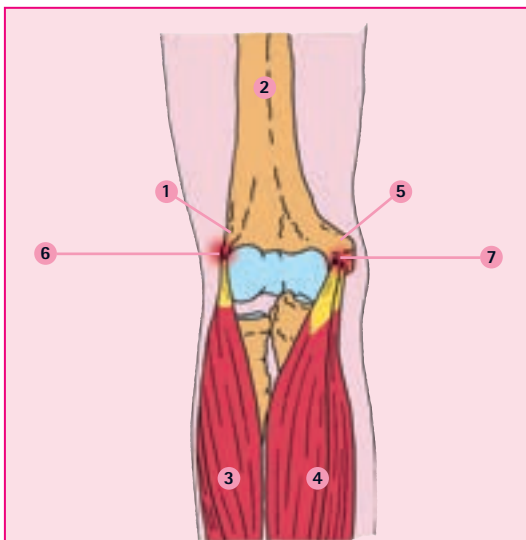


Der Tennis-Ellenbogen (*Epicondylopathia humeri radialis*) und der Golfer-Ellenbogen (*Epicondylopathia humeri ulnaris*)

Als *Tennis-Ellenbogen* oder *Tennisarm* wird die schmerzhafte Reizung des Ursprungs der Strecksehnen (*Extensoren*) an der Außenseite des Ellenbogens bezeichnet. Bei einer Reizung des Ursprungs der Beuge-
sehnen (*Flexoren*) an der Innenseite des Ellenbogens dagegen spricht man von einem *Golfer-* oder *Werfer-
Ellenbogen* bzw. einem *Golferarm*. Dabei handelt es sich um sehr häufige Krankheiten, wobei der Tennis-
Ellenbogen deutlich häufiger auftritt als der Golfer-Ellenbogen.

Die knöchernen Stellen an der Innen- und Außen-
seite des körperfernen Endes des Oberarmknochens (*Humerus*), an denen die Sehnen entspringen, wer-
den jeweils als *Epikondylus (humeri)* bezeichnet. An der Außenseite trägt diese knöcherne Stelle die
Zusatzbezeichnung *radialis (an der Speiche ge-
legen)* oder *lateralis (außen)*. Für die Lage an der
Innenseite werden die Begriffe *ulnaris (an der Elle
gelegen)* oder *medialis (innen)* verwendet.



Die Abbildung zeigt einen rechten Ellenbogen von vorne betrachtet. Von einer äußeren (*lateralen* bzw. *radialen*) knöchernen Erhebung (*Epikondylus*) 1 des Oberarmknochens (*Humerus*) 2 entspringen die Sehnen der Streckmuskeln (*Extensoren*) 3 des Unterarms und der Hand. Die Sehnen der Beugemuskeln (*Flexoren*) 4 nehmen ihren Ursprung von einer Knochenerhebung an der Innenseite des Oberarmknochens, vom *medialen* bzw. *ulnaren Epikondylus* 5. Die roten Markierungen zeigen den schmerzhaften Reizzustand beim Tennis-
Ellenbogen 6 und beim Golfer-Ellenbogen 7.

Das feste Zupacken und Schlagen eines Tennis-
bzw. Golfschlägers beansprucht die Sehnen beson-
ders. Aus diesem Grund werden die Begriffe
Tennis-Ellenbogen und *Golfer-Ellenbogen* verwen-
det, wenngleich der Tennis- oder Golfsport in den
wenigsten Fällen Auslöser dieser Erkrankungen ist.

Die eigentlich **richtige Bezeichnung** *Epikondylo-
pathie* wird eher selten verwendet. Die Endung
-pathie leitet sich vom griechischen *patho* für
Leiden ab. Übersetzt bedeutet der Begriff daher
Erkrankung am Epikondylus. Demnach wird der
Tennis-Ellenbogen als *Epicondylopathia humeri
radialis* (oder *lateralis*) und der **Golfer-
Ellenbogen** als *Epicondylopathia humeri ulnaris* (oder
medialis) bezeichnet.

Die weiter verbreiteten Begriffe *Epicondylitis
humeri radialis* (oder *lateralis*) für den Tennis-
Ellenbogen und *Epicondylitis humeri ulnaris* (oder
medialis) für den Golfer-Ellenbogen dagegen sind
genau genommen nicht ganz korrekt. Die Endung
-itis kennzeichnet eine Entzündung. Sie findet bei
medizinischen Begriffen häufig Verwendung, etwa
bei den Bezeichnungen für *Blinddarm-entzündung*
(*Appendizitis*) oder *Magenschleimhautentzündung*
(*Gastritis*). Da weder beim Tennis-Ellenbogen noch
beim Golfer-Ellenbogen eine wirkliche Entzündung
des Gewebes vorliegt, ist der Begriff an dieser
Stelle irreführend.

Ursachen und Herkunft

Ursache beider Erkrankungen ist eine **Überlastung**
der Muskeln und der Sehnenursprünge von Hand
und Fingern. Alle Tätigkeiten, die mit häufigem
Zupacken, Festhalten oder Anheben von Gegen-
ständen einhergehen, können prinzipiell ein Aus-