

Ratgeber Tennisellenbogen



DYNAMIC SOLUTIONS

Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.

Es ist eine Haltung.

Ein Denkmodell.

Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.

Im Zentrum stehst du.

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

dich in deine Eigenverantwortung zu führen.

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.

Bewegung is Leben

Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

Klinische Relevanz

Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

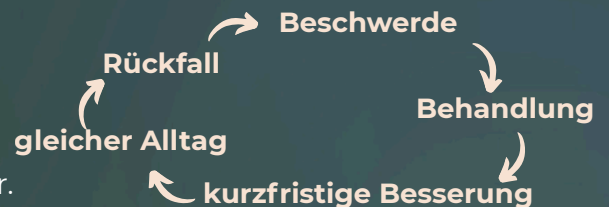
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung: Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist. Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt. Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:
Mobilität und Stabilität
Kraft und Elastizität
Koordination und Rhythmus
Belastung und Erholung
Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig. Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt. Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -
Gangbild & - Lauftechnik -
Belastungssteuerung -
Sprunggelenksfunktion - nervale
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



Tennisellenbogen

– Wenn der Schmerz aus dem Büro kommt

...Dabei spiele ich doch nur Schach!

Anatomische Grundlagen des Ellenbogens

Der Ellenbogen ist eines der komplexesten Gelenke des menschlichen Körpers. Er verbindet den Oberarmknochen (Humerus) mit Speiche (Radius) und Elle (Ulna) des Unterarms.

Insgesamt wirken hier drei Gelenke in einer Kapsel zusammen:

- Humeroulnargelenk – ermöglicht das Beugen und Strecken des Arms
- Humeroradialgelenk – beteiligt an der Drehbewegung des Unterarms
- Radioulnargelenk – erlaubt das Ein- und Ausdrehen der Hand

Rund um den Ellenbogen verlaufen zahlreiche Sehnen, Muskeln und Nervenbahnen, die gemeinsam für präzise Bewegungen und Kraftübertragung sorgen.

Besonders wichtig sind dabei die Streckmuskeln des Unterarms, die ihre Sehnen an der Aussenseite des Ellenbogens ansetzen – genau dort, wo beim sogenannten Tennisellenbogen die Beschwerden auftreten.

Diese Muskeln sind im Alltag ständig aktiv:

beim Tippen, Schreiben, Klicken, Tragen, Greifen oder selbst beim Halten einer Tasse. Im Arbeitskontext, vor allem bei viel Computerarbeit, kommt es dadurch zu einer dauerhaften, unterschwelligen Belastung, die langfristig zu einer Reizung der Sehnenansätze führen kann.

Typische Ursachen im Büro-Alltag

Im modernen Arbeitsumfeld sind die Auslöser meist monotone, feinmotorische Bewegungen in Kombination mit einer statischen Haltung:

Langes Arbeiten mit Maus & Tastatur

Fehlende ergonomische Voraussetzungen (z. B. falsche Stuhlhöhe oder Tischhöhe)

Keine Bewegungspausen

Dauerhafte Spannung in Schultern und Nacken

Stressbedingte Muskelverspannung

Kalte Raumluft, die die Durchblutung mindert

Diese Faktoren führen zu Mikroverletzungen in den Sehnen, die sich entzünden und Schmerzen verursachen – ähnlich wie bei einer Überlastung beim Tennisspielen, nur über einen längeren Zeitraum hinweg.

Was ist ein Tennisellenbogen?

Der Tennisellenbogen (Epicondylitis lateralis) ist eine Reizung oder Entzündung der Sehnenansätze der Unterarmstreckmuskulatur an der Aussenseite des Ellenbogens.

Trotz seines Namens tritt er nur selten bei Tennisspielern auf, sondern weitaus häufiger bei Menschen mit einseitigen oder sich wiederholenden Belastungen im Alltag – vor allem im Büro.

Der verwandte Golferellenbogen (Epicondylitis medialis) betrifft dagegen die Sehnenansätze an der Innenseite des Ellenbogens.

⚠ Häufige Symptome

Die Beschwerden entwickeln sich meist schleichend und verschlimmern sich mit der Zeit.

Typische Anzeichen:

Schmerz oder Druckempfindlichkeit an der Aussenseite des Ellenbogens
Schmerzen bei Greifbewegungen (z. B. Händeschütteln, Kaffeetasse halten)
Ausstrahlung in Unterarm oder Hand
Kraftverlust beim Zugreifen
Verschlimmerung bei längerer Computerarbeit
Beim ähnlichen Symptomenkomplex Golferellenbogen liegen die Schmerzen hingegen auf der Innenseite des Ellenbogens.

🧑 So können Sie vorbeugen

Ein Tennisellenbogen ist meist kein Schicksal, sondern eine Frage der Alltagsgestaltung.

Mit wenigen, konsequent umgesetzten Anpassungen lassen sich viele Beschwerden vermeiden:

Folgende Informationen sind auf die Vielzahl der Beschäftigten mit Büro-Tätigkeit zugeschnitten. Der Grundgedanke und die Aussage sollte jedoch klar werden und auf fast jeden übertragen werden können.

🩺 Diagnose

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch eine klinische Untersuchung.

Dabei prüft die behandelnde Fachperson:
Schmerzlokalisierung

Muskelspannung und Beweglichkeit

Funktionstests der Unterarmmuskulatur

Ergänzend können bildgebende Verfahren oder Funktionstests eingesetzt werden, um den Schweregrad zu bestimmen und andere Ursachen (z. B. Nervenreizungen oder Gelenkbeschwerden) auszuschliessen. Ein ausführliches Anamnesegespräch gibt zudem Aufschluss über Auslöser, Berufssituation und Belastungsmuster.

Ergonomisch arbeiten

Maus und Tastatur körpernah positionieren

Handgelenke neutral halten (nicht abknicken)

Ellenbogen im 90°-Winkel

Bildschirm auf Augenhöhe

Möglichst grosse Bewegungsvarianz - selbst im Kontext einer Bürotätigkeit
näheres erfährst du in meinem Pomodoro-Ratgeber

Bewegungspausen

Alle 20–30 Minuten kurz aufstehen
Schultern lockern, Arme ausschütteln

Kleine Dehnübungen für Unterarme und Nacken

(Tipp: „Pomodoro-Prinzip“ – 25 Minuten Arbeit, 5 Minuten Bewegungspause)

Muskulatur kräftigen

Unterarmübungen mit Theraband oder Ball

Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Ausgleichende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Yoga

Entzündungen und Belastungen reduzieren

Ausgewogene Ernährung mit entzündungshemmenden Nährstoffen

Ausreichend Flüssigkeit und Bewegung

Belastende Tätigkeiten kurzzeitig reduzieren

Behandlungsmöglichkeiten

In den meisten Fällen heilt ein Tennisellenbogen konservativ, also ohne Operation. Je nach Verlauf und Schmerzintensität stehen folgende Massnahmen zur Verfügung:

- Physiotherapie: gezielte Dehnung, Kräftigung und Manualtherapie
- Kälte- oder Wärmeanwendungen: zur Entspannung und Durchblutungsförderung
- Kinesio-Tape oder Bandage: zur Entlastung der Sehnenansätze
- Stosswellen- oder Ultraschalltherapie: bei chronischen Reizzuständen
- EPTE (Elektrolytische Therapie): moderne Methode zur Sehnenregeneration
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung: Anpassung von Höhe, Haltung und Bewegungsabläufen
- Antientzündliche Lebensweise: Ernährung, Schlaf, Stressreduktion

 Grundsatz: Bewegung statt Schonung.

Sanfte, gezielte Bewegung unterstützt den Heilungsprozess und verhindert Rückfälle.

Prognose

Mit konsequenter Behandlung und Anpassung der Arbeitsbedingungen klingen die Beschwerden meist innerhalb weniger Wochen bis Monate ab.

Bleiben Sie aktiv und achten Sie auf Ihre Körperhaltung – Ihr Ellenbogen wird es Ihnen danken!

Fazit

Der Tennisellenbogen ist eine typische Zivilisationserscheinung moderner Arbeitswelten. Wer frühzeitig auf die Signale seines Körpers hört, ergonomisch arbeitet und regelmässig Bewegung integriert, kann Beschwerden wirksam vorbeugen – oder sie deutlich schneller überwinden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Ich hoffe es wurde deutlich, dass ein Tennisellenbogen mehr ist, als ein kurzfristig entstandenes Symptom, das demnach auch mehr verlangt als eine reine symptomatische Therapie. Es braucht vielmehr einen ganzheitlichen Ansatz! Dennoch sollen dir folgende Ansätze helfen, die Beschwerden zu lindern und dich auf deinem Weg begleiten.

Primär geht es durch die nachfolgenden Übungsanleitungen um eine Linderung der Symptome. Ergänzend muss jedoch eine Verhaltens und Alltagsoptimierung erfolgen.

Dehnen - zur Schmerzlinderung

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Hier meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Schmerzlinderung.

Flexoren am Tisch



Einfache Dehnungsübung für die Arminnenseite - direkt am (Schreib)tisch durchführbar. Stelle dich an einen Tisch und platziere deine Hände wie im Bild dargestellt, sodass die Finger in deine Richtung zeigen. Achte darauf, dass deine Ellenbogen durchgestreckt sind.

Du kannst die Intensität der Position sehr leicht individualisieren. Wenn deine komplette Handfläche inklusive Fingern auf dem Tisch aufliegt, erzeugst du den grössten Zug.

Je weiter deine Finger über die Kante des Tisches schauen reduzierst du den Zug an der Innenseite.

Weitere Stellschraube ist die Oberkörperposition. Bewege dich vor & zurück und spüre, wie sich der Zug in den Unterarmen verändert.

Führe die Übung dynamisch (heisst vor & zurück & seitlich bewegen) durch. Das Ganze bestenfalls mehrmals täglich für jeweils 30-40 Sekunden.

Diese geniale Übung kannst du auf jeder Sitzmöglichkeit durchführen. Klemme einfach deine Hand zwischen Sitzfläche und Oberschenkel, mit der Handfläche nach oben zeigend. Je mehr du dich im Oberkörper aufrichtest und den Arm nach aussen rotierst, desto intensiver wird der Zug auf der Aussenseite. Arbeite wie immer dynamisch und rotiere deinen Arm aus- und einwärts, sodass ein intensiver Zug auf der äusseren Muskulatur entsteht. Halte diese Position ebenfalls mehrfach täglich für jeweils 30-40 Sekunden.



Extensoren

!

Extensoren

II

Stecke deinen Arm nach vorne. Klappe dein Handgelenk nach unten ab und verstärke die Abkippbewegung durch die andere Hand. Willst du mehr Zug und Spannung spüren? Schliesse einfach deine Finger zu einer Faust. Rotiere auch in dieser Position deine Armbeuge nach Innen und Aussen. Halte diese Position ebenfalls mehrfach täglich für jeweils 30-40 Sekunden. Deine Arme werden es dir danken.



Ergonomische Optimierung

Das Thema Ergonomie ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle haben wir daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst. Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitten wir um direkte Kontaktaufnahme.



Kräftigung - für Bulletproove Ellenbogen

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Nimm ein leichtes Gewicht. Positioniere dich wie im Bild dargestellt mit dem Arm aufgelegt auf einer Unterlage und der Hand frei in der Luft. Führe nun die Handgelenksexension (Bewegung nach oben) mit Zuhilfenahme der freien Hand durch. Die nachgebende (exzentrische) Abwärtsbewegung wird ohne Unterstützung durchgeführt. Die Abwärtsbewegung sollte ca. 4 Sekunden lang gehen. Führe die Übung dann erneut von vorne durch. Gesamt 10-15 Wiederholungen.

Exzentrische Belastung der Unterarmextenso ren



Rotations- kräftigung



Positioniere dich wie zur ersten Übung. Nun hältst du das Gewicht jedoch am unteren Ende. Je weiter unten du das Gewicht greifst, desto länger der Hebel und dementsprechend intensiver die Übung. Führe die Rotation nach rechts und links langsam und kontrolliert für 10-15 Wiederholungen durch.

Drücken, Rollen, Massieren

Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrolleinheiten. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll)

Massage- ball



Nutze den Massageball für intensive, punktuelle Schmerzbehandlung. Halte den Druck auf der empfindlichsten Stelle für 30-40 Sekunden. Spüre, wie sich der Schmerz mit zunehmender Dauer verringert. Wiederhole die Anwendung täglich. Alternativ kannst du den Druck auch mit den eigenen Fingern anwenden.

Nutze die kleine Rolle, um das Faziengewebe am Unterarm auszurollen. Halte intensiven Druck über die gesamte Dauer. Rolle Innen- und Aussenseite aus und konzentriere dich insbesondere auf der Rollrichtung vom Handgelenk in Richtung Ellenbogen. Die Gesamtdauer sollte 4 Minuten nicht überschreiten.

Unterarm- faszienrolle



Armaid - Unterarm- retter

Ein Absoluter Gamechanger ist der Armaid (deutsch Unterarmretter). Mit diesem genialen Produkt aus den USA kann jeder Betroffene punktuell und sehr gezielt eine wohltuende lokale Schmerzbehandlung durchführen.



Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.