

Matchball Schmerz?

Die Angst des Tennisspielers vor dem Schmerz im Ellenbogen



Das Krankheitsbild Epikondylitis, bekannt als Tennisellenbogen, der auch in anderer Variante als Golfellenbogen beziehungsweise Werferellenbogen existiert, je nachdem ob die Schmerzen an der Ellenbogenaußenseite oder Innenseite auftreten, wird wie jedes Frühjahr momentan wieder zum Thema. Die Tennissaison hat begonnen, die Spieler erinnern sich an die des letzten Jahres, die sie mit Mühe und Not überstanden. Da wurde gesalbt, bandagiert, ruhig gestellt, der Schläger, die Bespannung, ja sogar der Schlagarm gewechselt. Es wurde an besserer, „schonenderer“ Technik gefeilt und frustriert so manches Spiel vorzeitig aufgegeben, weil die Schmerzen ein Weitermachen einfach nicht mehr zuließen. „Ja wenn mein Ellenbogen nicht so geschmerzt hätte...“.

Schlimmere und vor allem chronische Fälle ließen Stoßwellenbehandlungen, Reizstrom, Akupunktur oder andere viel versprechende Therapien über sich ergehen. Die einen oder anderen linderten zunächst scheinbar etwas die Schmerzen, aber gelöst im Sinne von endgültig geheilt wurden damit die wenigsten Fälle. Und nicht zu vergessen all die Schmerzmittel, die letztendlich doch nur unterdrücken, dass der Körper Alarm signalisiert – der Schmerz lässt sich damit eben nicht dauerhaft vertreiben. Wie auch? Wenn man mit dem Wagen auf der Autobahn unterwegs ist, nutzt es ja bekannter Weise auch nichts wenn man einen Hammer nimmt und die aufleuchtende Ölkontrolllampe ausschlägt oder ein Heftpflaster darüber klebt, so dass man das Licht nicht mehr sieht.

Viele Menschen – ich habe den Eindruck von Jahr zu Jahr immer mehr – leiden am Tennis- oder Golfellenbogen. Man spricht von Überlastung der Sehnen, einer Tendopathie. Davon, dass die betroffenen Sehnen Anrisse bekommen oder dass sie sich teilweise vom Knochen ablösen. Auch Kellner und Motorradfahrer kennen das Problem. Manche leiden über Jahre hinweg so sehr, dass sie keinen anderen Ausweg mehr sehen, als sich Nerven verlegen oder gar durchtrennen zu lassen.

Die Epikondylitis ist anscheinend so schwer zu therapieren, dass man

bei der Internetrecherche immer wieder auf die Aussage stößt, sie sei unheilbar. Man könne sie nur lindern. Wer je an ihr erkrankt sei, hätte die Probleme aber in aller Zukunft. Aber ist sie wirklich unheilbar? Kann es so schwer sein, ein Leiden, das offensichtlich durch eine Überbelastung zustande kommt, dauerhaft in den Griff zu bekommen? Die Ursache also so präzise zu definieren, dass geeignete Maßnahmen ergriffen werden können, die zur vollständigen Beseitigung des Problems führen?

Das Rad, in dem sich Epikondylitispatienten drehen, ist immer das Gleiche. Sie spielen Tennis oder Golf und bekommen Probleme. Sie hören auf zu spielen, die Probleme lassen nach – oder auch nicht und werden dann durch notwendige Alltagsbewegungen ausgelöst. Vergleichbares erleben Kellner, Motorradfahrer oder andere Berufsgruppen, die ähnliche Bewegungseinseitigkeiten ausüben und denen die Zusammenhänge zu ihrem Bewegungsalltag meist überhaupt nicht bewusst sind. Leider genauso wenig wie vielen, der von ihnen aufgesuchten Therapeuten. Meist wird mit Verbänden oder mit Gips stillgelegt und dann entzündungs- und Schmerz hemmende Mittel gegeben und ein Sportverbot ausgesprochen. Ist der Schmerz nicht mehr zu unterdrücken, so nennt man das irgendwann „chronisch“. Dies ist eine Verlegenheitsdiagnose, die dadurch zustande kommt, dass man die realen Einflussgrößen, die aus einem beginnenden Tennisellenbogen zunehmend einen Dauerzustand werden lassen, nicht kennt.

Aber worin besteht nun die Lösung? Die richtig vermutete Überbelastung der Sehnenansätze, die durch einseitige Bewegung, wie sie der Tennis-, der Golfspieler oder der Speerwerfer vollzieht, entsteht, kann logischerweise nur ursächlich unterbunden werden, wenn geeignete muskuläre Maßnahmen ergriffen werden, die diese Überbelastung so ausgleichen und reduzieren, dass der Körper damit umgehen kann. Man täuscht sich, wenn man damit rechnet, dass die Überbelastung abgestellt ist, wenn die überlastende Tätigkeit eingestellt wird. Denn die lange Fehlbelastung wurde längst dauerhaft in den Muskel-Nerv-Gehirnapparat einprogrammiert. Dieses Programm muss gelöscht und durch ein neues „korrektes“ ersetzt werden. Dabei ist eines sehr wichtig zu verstehen: Es gibt keine falschen Bewegungen, keine schlechten Schläger oder Bespannungen, keine schädigende Technik. Es gibt nur Bewegungen, Schläger, Bespannungen und Techniken, die mehr Gegenmaßnahmen erforderlich machen als andere, weil sie einseitiger und intensiver sind als andere. Eine gesunde Muskulatur kommt mit fast allen, den Körper fordernden, Einflüssen zu recht – deshalb überleben wir seit Millionen von Jahren!

VITA: Roland Liebscher-Bracht



Roland Liebscher-Bracht, geboren 1956, leitet als Chefausbilder den Gesundheitszweig der EWTO,

der europäischen Abteilung eines in über 60 Ländern der Erde tätigen Verbandes für chinesische Bewegungssysteme, seit 15 Jahren spezialisiert auf die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit, insbesondere auf Schmerzen und Gelenkverschleiß, Privatdozent für Schmerztherapie, passte die Vorgehensweise des WT-ChiKung an westliche Bedürfnisse an, erfolgreicher Buchautor, regelmäßige Veröffentlichungen, Entwickler des als „Schmerz-Yoga“ bekannt gewordenen Bewegungs- und Schmerztherapie-systems ReiYoga.

TENNIS & SCHMERZ



Auch so hübsche Ellenbogen können mal schmerzen

Die Lösung liegt nicht außerhalb unseres Körpers. Dort findet man höchstens Scheinlösungen, die das Problem verschleiern, mindern oder hinausschieben. Wenn Sie nicht wollen, dass Sie wegen Ihrer Muskulatur, die aus Unkenntnis fehl trainiert ist, und die den Körper aus Selbstschutz dazu zwingt, mit seiner Sprache die er benutzt – dem Schmerz – langfristig auf Ihren Lieblingssport verzichten müssen, sollten Sie die Ursache abstellen.

Die Lösung besteht darin, die beim Tennis, Golf, Werfen, Kellnern oder Motorradfahren einseitig verwendeten und deshalb im Laufe von Monaten und Jahren völlig fehl trainierten Muskeln, durch gezielte Engpassdehnungen, Beweglichkeitskräftigungen und Ansteuerungsübungen in den Zustand zu trainieren, in dem Sie all Ihre Tätigkeiten – eben auch Tennis - ungestört ausüben können. Im akuten Zustand hilft Ihnen eine spezielle, lindernde Schmerzpunktpressur, eine Maßnahme die Bestandteil der Schmerztherapie nach Liebscher/Bracht ist, die das Problem gleichzeitig analysiert.

Danach oder auch zur Vorbeugung hilft euch ein gezieltes Übungsprogramm, das aufgrund der vorangegangenen Analyse exakt auf Ihr Problem zugeschnitten ist. All diese Techniken und Trainingsanleitungen finden Sie im ReiYoga, dem auch „SchmerzYoga“ genannten Bewegungssystem, dass im ersten Etappenziel konsequent die gesamte Bewegungsmuskulatur so umtrainiert, dass Gelenkverschleiß und Schmerzen der Vergangenheit angehören.

Mittels der beschriebenen Techniken ist der Schmerz des Tennisellenbogens in kürzester Zeit, oft schon direkt nach der Schmerzpunktpressur auf 30 Prozent oder weniger (Restschmerz im Vergleich zu 100 Pro-

zent vor der Behandlung) bis hin zu völlig schmerzfrei, reduziert. Dies ist deswegen möglich, da es sich in vielen Fällen beim empfundenen Schmerz noch nicht um einen Verletzungsschmerz der Sehne oder der Knochenhaut handelt, sondern noch um dessen Vorstufe, den Warnschmerz, der wie ein Gefühl vom Gehirn, zum Schutz vor Schäden an der Struktur, projiziert wird. Da hierbei ein Abheilen nicht nötig ist, verschwindet er sofort, wenn die Ursache durch die Schmerzpunktpressur (kurzfristig) beseitigt ist. Natürlich muss anschließend die kurzzeitig hergestellte Muskelprogrammierung danach langfristig eintrainiert werden. Sollte es doch schon zum Verletzungsschmerz an Sehnen oder Knochenhaut gekommen sein, benötigt dieser Schmerzanteil natürlich längere Zeit, um dauerhaft zu verschwinden. Die dafür notwendige Zeit richtet sich nach verschiedenen Parametern des Stoffwechsels, die vor allem durch Ernährungs- und Entgiftungsmaßnahmen optimiert werden können. Diese Richtlinien, die wichtiger Bestandteil der Schmerztherapie nach Liebscher/Bracht sind, enthalten auch die orthomolekulare Medizin, also die gezielte Gabe die Heilung unterstützender Mikronährstoffe.

rlb



Hier schon einmal als Vorgeschmack die erste von vier der so genannten Engpassübungen, die aufgebaute Bindegewebsverkürzungen be-

Abenteuerspielplatz im eigenen Garten -davon träumt jedes Kind

Jetzt seid Ihr dran! Hier baut Ihr Euch gemeinsam mit Papa und Mama ein eigenes Spielparadies, mit Spielturn, Schaukeln, Rutschen und vielem mehr. Näheres unter www.holz-hoesl.de



Winnetoo Spielturn
ca. 113 x 113 cm: Höhe: 3,50 m
ab **209,00 €**

Holz Hösl
Bauholz · Hobelware · Holzfußböden · Holzdecken · Holz im Garten

Zeintlmühle 1
94099 Ruhstorf/Rott-Sulzbach
Tel. 0 85 03/93 42 0
www.holz-hoesl.de