

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel I Einleitung.....	9
Kapitel II Ein Tennisarm – Was ist das eigentlich?.....	11
Anatomie.....	11
Was ist denn jetzt endlich ein Tennisarm?.....	13
Beitragende Faktoren.....	15
Was verursacht einen Tennisarm?.....	17
Zusammenfassung.....	18
Kapitel III Woher weiß ich, dass ich einen Tennisarm habe?.....	19
Zusammenfassung.....	21
Kapitel IV Risikofaktoren.....	23
Wie kann ich dieses Wissen nutzen?.....	25
Zusammenfassung.....	29
Kapitel V Wie sieht die Prognose für einen Tennisarm aus?.....	31
Was sagen die Studien denn aus?.....	32
Sollte man also lieber einfach abwarten?.....	33
Zusammenfassung.....	34
Kapitel VI Wie kann die Physiotherapie bei einem Tennisarm helfen?.....	35
Kann eine Selbstbehandlung überhaupt wirken?.....	35
Was ist eine effektive Tennisarm - Therapie?.....	36
Bausteine des Therapieprogramms.....	37
1. Therapeutisches Heimübungsprogramm.....	37
Grundlagen.....	38
Übung 1 Haltungsübung.....	39
Übung 2 Greifkraft.....	41
Übung 3 Handgelenksstrecker.....	42
Übung 4 Handgelenksbeuger.....	43
Übung 5 Ellenbogen drehen.....	44
Übung 6 Seitliches Wegführen.....	45
Übung 7 Seitliches Hinführen.....	46
Übungen für den Oberkörper.....	47
Übung 1 vorgebeugtes Rudern, einarmig.....	47
Übung 2 Kurzhantel drücken, abwechselnd.....	49
Übung 3 Bankdrücken mit einer Kurzhanteln.....	50
Übung 4 Armbeuger.....	51
Übung 5 Armstrecker.....	52
Optionale Übungen für die Sensomotorik des Unterarms.....	52
Übung 1 Das fallende Lineal.....	53
Übung 2 .....	53
Überblick über das Therapeutische Heimübungsprogramm.....	54
2. Manipulationsbehandlung des Ellenbogengelenk und Taping.....	55
Kann ich die Manipulationsbehandlung überhaupt selber durchführen?.....	55
Einige Grundregeln zur Anwendung der Manipulationsbehandlung nach Mulligan.....	56
.....	56
Laterales (seitliches) Gleiten des Ellenbogen mit schmerzfreien Greifen.....	56
Taping des Ellenbogens .....	59
Manipulation des Speichenköpfchens.....	60
Taping des Speichenköpfchens.....	62
Zusammenfassung.....	63
Kapitel VII Wie messe ich meine Fortschritte?.....	65
Der PRTEE .....	66
Zusammenfassung.....	69

Kapitel VIII Gibt es weitere Therapieansätze?.....	71
Akupunktur und Laserakupunktur.....	71
Bandagen.....	72
Cyriax Physiotherapie.....	73
Eisanwendung.....	74
Elektrotherapie.....	75
Injektionstherapien.....	78
Manipulation der Hals- und Brustwirbelsäule.....	85
Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR).....	87
Triggerpunktbehandlung.....	88
Operative Behandlung.....	91
Schienung.....	92
Literaturverzeichnis.....	95