# Leser fragen, Experten antworten

An dieser Stelle beantworten Ihnen jeden Monat Ärzte des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) Ihre Leserbriefe zu Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen, Muskelproblemen und des gesamten Bewegungsapparates.

**Sie haben selber eine Frage? Dann schreiben Sie an: Neue Post, Kennwort „DON", Brieffach 3 40 66, 20067 Hamburg**

## Tennisarm

***Ich arbeite als Hausangestellte. Seit einigen Monaten habe ich sehr starke Schmerzen im rechten Arm. Mein Orthopäde diagnostizierte einen Tennisarm und wollte mir Kortison spritzen. Das will ich aber nicht. Meinen Beruf kann ich aber auch nicht aufgeben. Schmerzsalben führen zu Hautausschlägen, nachts kann ich kaum noch schlafen. Gibt es eine andere Möglichkeit?*** *(Bettina M., (47), Wuppertal)*

**Antwort:** Sehr geehrte Frau M., es gibt viele Möglichkeiten, einen Tennisarm zu behandeln. Der schnellste Weg zur Schmerzbesserung ist die Spritze. Aber auch Dehnübungen der Muskulatur in Kombination mit Eis-Anwendungen können längerfristig zum Erfolg führen. Stoßwellenbehandlung oder Akupunktur werden ebenso erfolgreich eingesetzt, wie Techniken aus der Osteopathischen Medizin oder die neue Form des Kinesio-Tapings.

Mit freundlichen Grüßen

***Frank Müller, Facharzt für Orthopädie, Düsseldorf***

**Neue Post Internet-Tipp**