

## Aktive Therapie bei Epicondylitis

*An isokinetic eccentric programme for the management of chronic lateral epicondylar tendinopathy*

Croisier JL, Foidart-Dessalle M, Tinant F, Crielaard JM, Forthomme B (2007). Br J Sports Med 41: 269–275

[gs] **Hintergrund\_** In der Behandlung von chronischen Beschwerden an Achilles- und Patellasehne gewinnt die Therapie mit exzentrischen Übungen immer mehr an Bedeutung. Klinische Forschung legt ein progressives Herangehen nahe und drängt passive Therapie und physikalische Maßnahmen mehr und mehr in den Hintergrund. Einige Autoren haben gezeigt, dass diese Erkenntnisse auch auf Sehnenproblematiken am Ellbogen zu übertragen sind. Ein isokinetisches exzentrisches Programm wurde bisher noch nicht auf seine Effektivität hin überprüft.

**Design\_** Jean-Louis Croisier und seine Kollegen von der Universität in Liege/Belgien teilten 92 Patienten mit chronischen Sehnenbeschwerden am lateralen Ellbogen in zwei Gruppen ein. Die Patienten in der Kontrollgruppe erhielten über neun Wochen ein Standardprogramm, das aus Eisapplikationen, Schmerzmittel, TENS, Ultraschall, Quersfraktionen und Stretching bestand. Kräftigungsübungen waren in dieser Gruppe explizit ausgeschlossen. Die Interventionsgruppe erhielt zusätzlich ein exzentrisches Trainingsprogramm für die Handgelenks-Extensoren und die Unterarm-Supinatoren mit einem isokinetischen Trainingsgerät. Das Programm startete bei 30 Prozent der maximalen Belastungsintensität und wurde je nach Schmerzantwort auf bis zu 80 Prozent

gesteigert. Beide Gruppen erhielten drei Behandlungen pro Woche.

**Ergebnis\_** Beide Gruppen verbesserten sich während der neunwöchigen Intervention. Die Patienten, die das isokinetische exzentrische Training absolviert hatten, erfuhren jedoch eine signifikant größere Schmerzreduktion als die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Sie hatten deutlich weniger Einschränkungen bei Alltags- und Sportaktivitäten und konnten Kraftdefizite der betroffenen Seite größtenteils vollständig ausgleichen. Eine Ultraschalluntersuchung am Ende der Intervention zeigte bei 48 Prozent der Patienten in der Exzentrik-Gruppe eine Normalisierung der Sehnenstruktur. In der Kontrollgruppe war dies nur bei 28 Prozent der Fall.

**Schlussfolgerung/Kommentar\_** Das isokinetische exzentrische Training ist deutlich effektiver als das Standardprogramm allein. Die vorliegende Untersuchung unterstützt den Einsatz solcher Trainingsprogramme in der Behandlung chronischer Sehnenbeschwerden am Ellbogen.

Dass die Follow-Up-Zeit nur neun Wochen beträgt, schwächt die Aussagekraft natürlich etwas ab. Die belgischen Forscher haben beim exzentrischen Training darauf geachtet, dass kein Schmerz provoziert wird und steigerten die Intensität abhängig von der Schmerztoleranz. Dies steht im Widerspruch zu den Postulaten der Forschungsgruppe um Alfredson, Khan und Cook. Diese betonen, dass der Effekt des exzentrischen Trainings nur ausgeschöpft wird, wenn bei der Ausführung der Übungen auch Schmerzen provoziert werden. Umbauprozesse in der Sehne werden dadurch

unterstützt. Auch propagieren diese Forscher ein konsequenteres Vorgehen im Hinblick auf Übungshäufigkeit und Dauer der Intervention. Sie empfehlen zwei Mal täglich der Mal 15 Wiederholungen über einen Zeitraum von zwölf Wochen.

Interessant wäre es, diesen Punkten Rechnung zu tragen und die beschriebene Studie mit längerer Nachuntersuchungszeit zu wiederholen. ■