Liebe Leserinnen und Leser,

der Ellenbogen ist ein kleines Gelenk mit großer Bedeutung. Ob im Beruf, beim Sport oder im Alltag – wir nutzen ihn ununterbrochen, meist ohne das Gelenk bewusst wahrzunehmen. Erst wenn Schmerzen auftreten oder die Beweglichkeit eingeschränkt ist, wird uns klar, wie sehr wir auf einen gesunden Ellenbogen angewiesen sind.

Beschwerden am Ellenbogen sind weit verbreitet: Vom bekannten Tennis- oder Golferellenbogen über Arthrose bis hin zu Verletzungen. Häufig sind diese dann nicht nur schmerzhaft, sondern schränken auch unsere Lebensqualität erheblich ein.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, dieses faszinierende Gelenk sowie die wichtigsten Krankheitsbilder besser zu verstehen. Sie erfahren, welche Ursachen hinter Ihren Beschwerden stecken können, wie eine gezielte Diagnostik abläuft und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten es gibt – von konservativen Therapien bis hin zu operativen Verfahren.

Besonderen Wert legen wir auf den **Übungsteil**, der Ihnen konkrete Möglichkeiten zur Prävention und Rehabilitation an die Hand gibt. Denn viele Probleme lassen sich durch gezieltes Training lindern oder sogar vermeiden. Die Übungen sind bewusst so gestaltet, dass sie sowohl von Betroffenen als auch von Physiotherapeutinnen, Physiotherapeuten und Ärztinnen und Ärzten zum Nachschlagen genutzt werden können.

Unser Ziel ist es, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches nicht nur besser verstehen, was in Ihrem Ellenbogen vor sich geht, sondern auch aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine spannende und hilfreiche Lektüre – und natürlich einen gesunden Ellenbogen!

Ihre
Marc Schnetzke, Felix Stasch und Julia Lecke

aus: Schnetzke u.a., Experten-Sprechstunde Ellenbogen (ISBN 9783432120867) © 2027 TRIAS Verlag