Übungstipps für Ellenbogen und Unterarm

Bewegen · Anspannen · Belasten

Viele belastungsabhängige Beschwerden am Ellenbogen entstehen im Bereich der dort ansetzenden Muskeln und Sehnen. Diese Strukturen bewegen und stabilisieren vor allem Handgelenk und Unterarm.

Wiederholtes Greifen, Tragen, Arbeiten am Computer, handwerkliche Tätigkeiten oder Sport können die Beschwerden beeinflussen. Die folgenden Übungen helfen, Unterarm und Ellenbogen kontrolliert zu bewegen und schrittweise wieder zu belasten.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit allmählich entstandenen, belastungsabhängigen Beschwerden an der Außen- oder Innenseite des Ellenbogens. Es ist nicht für akute Verletzungen, deutliche Gelenkschwellungen, Bewegungseinschränkungen nach einer Fraktur oder die selbstständige Nachbehandlung nach einer Operation vorgesehen.

Warum bewegen wir Handgelenk und Unterarm?

Viele Muskeln, die Hand und Handgelenk bewegen, beginnen im Bereich des Ellenbogens. Deshalb kann eine Belastung beim Greifen oder Bewegen der Hand am Ellenbogen wahrgenommen werden. Wir beginnen mit einer ruhigen Bewegung, gehen zu einer Muskelanspannung ohne sichtbare Bewegung über und steigern anschließend zu einer langsamen Belastung mit einem leichten Gewicht.

BEWEGEN → ANSPANNEN → LANGSAM BELASTEN

1 Unterarm und Handgelenk bewegen

Ziel	Die Beweglichkeit von Unterarm, Handgelenk und Ellenbogen ruhig wahrnehmen.

Setzen Sie sich an einen Tisch. Legen Sie den Unterarm auf der Tischplatte ab. Der Ellenbogen ist ungefähr rechtwinklig gebeugt.

Drehen Sie die Handfläche langsam nach oben und anschließend nach unten. Der Oberarm bleibt dabei locker am Körper.

Bewegen Sie danach das Handgelenk langsam nach oben und unten. Die Finger bleiben entspannt. Vermeiden Sie ein kräftiges Nachdrücken am Bewegungsende.

Dosierung	Jeweils 6-10 langsame Wiederholungen.
Gut zu wissen	Ziel ist keine möglichst große Bewegungsweite, sondern eine ruhige und kontrollierte Bewegung. Unterarmdrehung und Handgelenkbewegung können sich auf beiden Seiten unterschiedlich anfühlen.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Das Handgelenk ohne Bewegung anspannen

Ziel	Die Muskulatur des Unterarms isometrisch und dosiert aktivieren.

Legen Sie den betroffenen Unterarm auf einen Tisch. Das Handgelenk bleibt in einer geraden, angenehmen Position. Mit der anderen Hand geben Sie einen leichten Widerstand.

Wählen Sie die passende Variante
Außenseite: Die Handfläche zeigt nach unten. Versuchen Sie, den Handrücken nach oben zu bewegen. Die andere Hand verhindert die sichtbare Bewegung.
Innenseite: Die Handfläche zeigt nach oben. Versuchen Sie, die Handfläche in Richtung Unterarm zu bewegen. Die andere Hand verhindert die Bewegung.

Beginnen Sie mit wenig Kraft. Halten Sie die Spannung, atmen Sie ruhig weiter und lösen Sie anschließend vollständig.

Dosierung	5-8 Wiederholungen, jeweils 5-10 Sekunden halten. Wählen Sie zunächst nur eine Variante.
Gut zu wissen	Bei einer isometrischen Übung arbeiten die Muskeln ohne sichtbare Gelenkbewegung. Ein kräftiges Pressen oder Anhalten der Luft ist nicht erforderlich.

3 Das Handgelenk langsam absenken

Ziel	Die Unterarmmuskulatur mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung belasten.

Legen Sie den Unterarm so auf einen Tisch, dass die Hand über die Tischkante hinausragt. Verwenden Sie zunächst ein sehr leichtes Gewicht, beispielsweise eine kleine, teilweise gefüllte Wasserflasche.

Wählen Sie die passende Variante
Außenseite: Die Handfläche zeigt nach unten. Heben Sie das Handgelenk mithilfe der anderen Hand an und senken Sie das Gewicht mit der betroffenen Seite innerhalb von etwa 3-4 Sekunden ab.
Innenseite: Die Handfläche zeigt nach oben. Heben Sie das Handgelenk wieder mit Unterstützung an und senken Sie das Gewicht anschließend langsam ab.

Dosierung	6-10 Wiederholungen, zunächst 1-2 Durchgänge. Beginnen Sie mit einem sehr leichten Gewicht.
Gut zu wissen	Steigern Sie nicht gleichzeitig Gewicht, Wiederholungen und Durchgänge. Verändern Sie zunächst nur einen Faktor und beobachten Sie die Reaktion bis zum nächsten Tag.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie fühlt sich das Drehen des Unterarms jetzt an?
- Welche Belastung ließ sich gut kontrollieren?
- Wie reagiert der Ellenbogen einige Minuten später?
- Wie fühlt sich die Region am folgenden Tag an?

Leitgedanke: Belastung dosieren, Reaktion beobachten und schrittweise steigern.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Eine leichte, gut tolerierbare Empfindung kann auftreten. Die Beschwerden sollten jedoch nicht deutlich zunehmen oder bis zum folgenden Tag anhaltend verstärkt bleiben. Lassen Sie Beschwerden fachlich abklären bei Schmerzen nach einem Unfall, deutlicher Schwellung, Rötung oder Überwärmung, plötzlich eingeschränkter Beweglichkeit, zunehmenden Taubheitsgefühlen, Kraftverlust in Hand oder Fingern oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.