

## Sehnenscheidenentzündung – Tipps und Tricks

Sehnenscheidenentzündung ist etwas sehr Lästiges... Man ist im Alltag eh schon genug gestresst und dann kommt auch noch sowas daher. Das kann niemand brauchen! Sehnenscheidenentzündungen sind allerdings nicht zu unterschätzen. Je länger Sie warten, bis Sie etwas unternehmen, desto höher sind die Chancen, dass das Problem chronisch wird.

Um frühzeitig einzugreifen und auf lange Sicht eine OP zu vermeiden, gibt es einige Tipps, die Ihnen helfen können.

**Das A und O:** Ruhe bewahren!

**Körpernahes Arbeiten** Gewichte auf beide Arme verteilen und die Ellenbogen nah am Körper lassen



**Wärme oder Kälte?** Hören Sie auf Ihren Körper, was er braucht. Kühle Wickel (z. B. mit Retterspitztinktur) oder ein Handtuch aus dem Kühlschranks auflegen. Eine lauwarme Wärmflasche oder Kirschkernkissen wirken auch oft Wunder



**Schulter und Nacken** Oftmals kommen Beschwerden in den Armen nicht primär von dort, sondern haben Ihren Ursprung im Schulter- und Nackenbereich. Versuchen Sie es in diesen Bereichen mit Lockerungsübungen, Massagen, einer Akkupressurmatte (bei uns erhältlich) oder dem Liegen auf Tennisbällen (parallel zur Wirbelsäule platzieren und entweder im Stehen gegen den Türstock drücken oder in Rückenlage mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten)



**Unterarme** Verwöhnen Sie Ihre Unterarme. Massieren Sie sanft die schmerzenden Stellen aus, gerne mit etwas Öl (hier eignet sich Arnikaöl hervorragend, da dieses eine entzündungshemmende Wirkung hat). Versuchen Sie zwar an die Schmerzgrenze zu gehen, aber niemals darüber, das wäre kontraproduktiv!

