

## YOGA UND THERAPIE, TEIL 18

# Der Ellenbogen im Yoga

Der Ellenbogen ist ein knöchern geführtes, sehr stabiles Gelenk bei dem drei Knochen auf wunderbare Weise artikulieren.

Text: Dr. med. Günter Niessen

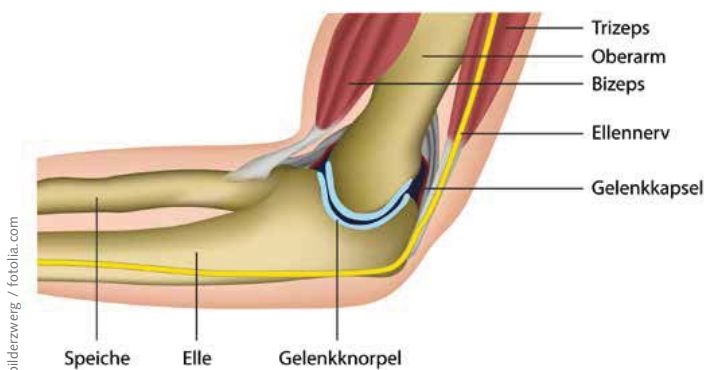
Während am Kniegelenk das Wadenbein (Fibula) nicht an der Gelenkbildung beteiligt ist, gewährleisten am Ellenbogen beide Unterarmknochen – also die Elle (Ulna) und die Speiche (Radius) – nahezu gleichberechtigt die Gewichtsübertragung auf den Oberarmknochen (Humerus). Vermittelt wird dies über die Verbindung von Radius und Ulna über die Zwischenknochenmembran (Membrana interossea). Die Spitze der Elle (Olekranon) bildet eine optimal geformte Pfanne zur Aufnahme des Oberarmkopfes und bietet mit ihrer Außenseite zugleich dem Ellenbogenstrecker (M. Triceps) einen Ansatz und guten Hebelarm. Zudem sind Elle und Speiche auch noch so miteinander verbunden, dass die Umwendebewegung des Unterarms in Richtung Pro- und Supination möglich ist. Der gesunde Ellenbogen hat oftmals eine Überstreckbarkeit von etwa 10 bis 15 Grad (Hyperextension) und das Ausnutzen dieser Beweglichkeit ist völlig in Ordnung und ungefährlich. Die normale Beugung des Ellenbogens variiert ebenfalls stark und kann zwischen 130 und 150 Grad betragen. Normalerweise kann man mit den Fingern oder der ganzen Hand die gleichseitige Schulter berühren. Über die gute knöchernen Führung hinaus wird der Ellenbogen auch noch von einer straffen Kapsel und zahlreichen Bändern umgeben.

### Probleme

Das Ellenbogengelenk als solches ist so stabil konstruiert, dass es normalerweise selten Probleme macht. Es braucht schon einige Gewalteinwirkung um den Ellenbogen auszurenken (Luxation) oder die Ellenbogenspitze zu brechen (Olekranonfraktur). Und natürlich gibt es auch Unfälle, bei denen der Oberarmknochen gelenknah bricht. Wie bei allen Gelenken, so führen solche schwere Verletzungen häufiger zu Verschleißerscheinungen (Arthrose). Das spontane Absterben von kleinen Knorpel-Knochenbereichen (Osteochondrosis) mit Bildung von kleinen Absprengungen ist ähnlich häufig wie am Kniegelenk und auch der so genannte Tennis- oder Golferellenbogen ist kein wirkliches Ellenbogenproblem, sondern eine Überbeanspruchung oder Fehlbeanspruchung der dort inserierenden Hand- und Finger Muskeln oder eine Fehlbeanspruchung im Bereich der oberen Wirbelsäule und Schulter.

### Bedenken

Kurz gesagt, im Yoga brauchen wir uns um das Ellenbogengelenk im Grunde keine Sorgen zu machen. Dennoch ist es Anlass zu viel Kopfzerbrechen und zahlreichen Überlegungen darüber,



Anatomie des Ellenbogens



Überstreckter Ellenbogen im Vierfüßlerstand.

wie nun der Ellenbogen im Yoga bei den handbalancierten āsana einzustellen sei. Viele Yogalehrende reagieren sehr streng und korrigieren ihre TeilnehmerInnen immer wieder, um ein »durchdrücken« beziehungsweise eine Überstreckung des Ellenbogens in den stützenden āsana zu verhindern. Das ist nach meiner Erfahrung ungefähr ebenso erfolgreich, wie den kleinen Jungs und Mädchen zu sagen, sie mögen beim Gehen die Füße nicht nach innen drehen oder am Tisch gerade sitzen.

Was aber bedeutet es, wenn unsere SchülerInnen den Ellenbogen durchdrücken? Warum und wie sollte es korrigiert werden? Bei genauerer Betrachtung können wir meist beobachten, dass diejenigen, die den Ellenbogen beim Stützen überstrecken, insgesamt eher bewegliche und selten muskelkräftige TeilnehmerInnen sind. Des Weiteren fällt auf, dass die Überstreckung meist auch zu einer Überstreckung des Handgelenkes führt. Dort können empfindliche Strukturen wie der Meniskus an der Ellenseite übermäßig komprimiert werden. Auch die Handwurzelknochen tolerieren eine solche Fehlbeanspruchung auf Dauer nicht. Zudem können wir beobachten, dass diese Übenden den Kopf meist hängen lassen oder ganz in den Nacken nehmen und im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule sowie der Schulterblätter ein schlechtes Alignment (Ausrichtung) besteht. Im Grunde sind dies alles Zeichen mangelnder Achtsamkeit oder fehlendem Körpergefühl beziehungsweise unzureichender Kraftausdauer der stützenden Muskulatur. Der Ellenbogen selbst ist so stabil gebaut, dass er unter dieser Haltung am allerwenigsten leidet.

### Ideen

Wenn wir nun also weiter überlegen und die Ursachen des überstreckten Ellenbogens ausgemacht haben, dann sollte uns die Lösung des Problems leichter fallen. Anstatt immer wieder auf den Ellenbogen zu zeigen und dort zu korrigieren, wo es uns am augenfälligsten erscheint, wäre es nachhaltiger, die Grundprobleme anzugehen. Dazu ist es auch aus meiner Sicht sinnvoll:

- Zunächst die Basis der Schulter-Arm-Aufhängung bewusst zu machen, worunter alle Maßnahmen fallen, die ein bewusstes Einstellen der Wirbelsäule in ihre jeweilige Position ermöglichen. Die TeilnehmerInnen dürfen ein Gefühl dafür bekommen oder es erleben, wann und inwiefern ihre Wirbelsäule in den jeweiligen stützenden āsana rund, doppel-S-förmig oder gestreckt ist und ob der Hals-Nacken-Kopf Bereich herunter hängt, in Verlängerung der Wirbelsäule befindlich oder ebenfalls überstreckt ist. Dies erhöht die Achtsamkeit und führt zum Erleben der Zusammenhänge zwischen Rumpf und Armen.
- Die Kraftausdauer der stützenden Muskulatur durch dynamisches Üben oder zunehmendes Halten von āsana zu verbessern. Meist bedingen die Kraftlosigkeit der schulterblattstabilisierenden Muskulatur sowie des Ellenbogenstreckers (M. Triceps) ein Durchdrücken des Ellenbogens. Das geschieht oft nicht aus Unachtsamkeit, sondern auch, weil schlicht und einfach die Kraft zum Stützen fehlt. Viele Menschen sind außerhalb

der Matte und des wöchentlichen Yoga-Kurses nicht mehr so oft auf den Händen beziehungsweise Armen unterwegs...

- Wie bereits im vorausgehenden Artikel über das Handgelenk ausgeführt empfehle ich auch im Unterricht die Ansagen so zu gestalten, dass das Handgelenk variantenreich eingesetzt wird. Variationen des Unterarmstützes werden oft stiefmütterlich vernachlässigt und die Kraft der Finger-Handmuskulatur kaum geübt. Zu starre Ansagen verhindern nicht nur kreatives Reagieren bei Unbehagen im Bereich des Handgelenkes, sondern belasten immer wieder dieselben Strukturen. »Pianofinger«, »Faustvariationen«, Aktivieren der langen und kurzen Fingerbeugemuskulatur sowie der Handbeuger, Variieren der Stellung der Hände in Bezug zum Schultergelenk (zum Beispiel weiter vorne oder auseinander) sind sinnvolle Maßnahmen zur Entlastung der empfindlichen Handwurzel und trainieren sowohl die Kraft der involvierten Muskulatur als auch die Kreativität im Umgang mit Unbehagen oder Schmerzen in diesem Bereich.

### Schlussfolgerung

Auch wenn der Anblick des überstreckten Ellenbogens uns LehrerInnen meist in den Augen weh tut, so sollten wir unseren Blick weiter schweifen lassen. Das Problem befindet sich meist weiter oben im Bereich der Schulter-Wirbelsäulen Verbindung, wo einerseits die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung verbesserungsfähig sind und andererseits oft schlicht die Kraft fehlt, um ein gutes Alignment zu halten. Die Arbeit mit den Bereichen ober- und unterhalb des Ellenbogengelenkes führt häufig zur nachhaltigen Veränderung dieses unvorteilhaften Musters.

### In Kürze

- Der Ellenbogen ist knöchern und sehr stabil geführt.
- Den Ellenbogen zu überstrecken, schadet diesem Gelenk nicht.
- Probleme entstehen im und durch Yoga nicht am Ellenbogen.
- Leidtragend sind die Hand- und Schultergelenke.
- Eine Verbesserung der Körperwahrnehmung im Bereich der Wirbelsäulen-Schulter-Verbindung und der Kraftausdauer der stützenden Muskulatur ermöglichen ein sinnvolles Alignment des Armes.
- Hand- und Fingergelenke können variantenreich positioniert werden. Dies führt zu einer Verbesserung der Hand- und Finger-muskulatur und günstigeren Gewichtsbelastung im Bereich des Handgelenkes.



**Dr. Günter Niessen**, Yogalehrer BDY/EYU, praktiziert in Berlin als Orthopäde und Yogalehrer in eigener Praxis. Gemeinsam mit Ganesh Mohan entwickelte er ein modulares Yoga-Therapie-Programm und unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international. [www.yogaundorthopaedie.de](http://www.yogaundorthopaedie.de)