

Information Ellenbogen

Das Ellenbogengelenk ist ein zusammengesetztes Gelenk und besteht aus drei Knochen: Oberarmknochen (Humerus) und die beiden Unterarmknochen Radius und Ulna. Der Radius (Speiche) liegt hinter der Ulna (Elle).

Die drei Knochen bilden innerhalb des gesamten Ellenbogengelenkes mehrere Teilgelenke.

Das Ellenbogengelenk ist über kräftige Bänder geführt. Besonders stark ausgeprägt sind die Seitenbänder, die die Gelenkkapsel seitlich verstärken.

Typischerweise kann das Ellenbogengelenk bis 150° gebeugt werden. Unterschiedlich stark ausgeprägte Weichteile am Ober- und Unterarm schränken die freie Beweglichkeit jedoch ein. Vom inneren Anteil des Ellenbogengelenkes ziehen zahlreiche Muskeln in Richtung Hand. Es sind dies vor allem die oberflächlich gelegenen Beugemuskeln.