



Abb. 10: Ellbogenknochen

sich“). Sie sind für **Pronation und Supination** zuständig und werden durch die **Membrana interossea** verbunden.

Übrigens...

In der Gelenkkapsel des Ellbogengelenks liegen die drei ersten Gelenke. Die Articulatio radioulnaris distalis besitzt eine eigene Gelenkkapsel direkt vor dem Handgelenk, hat aber funktionell NICHTS mit dem Handgelenk zu tun!

MERKE:

- Supination: „als ob man Suppe tragen würde“: die Handfläche zeigt bei gebeugtem Ellbogen nach oben. Bei der Supination steht der Radius parallel zur Ulna. Die Membrana interossea ist gespannt.
- Pronation: „als ob man B[P]rot greifen würde“: die Handfläche zeigt bei gebeugtem Ellbogen nach unten. Bei der Pronation überkreuzt der Radius die Ulna. Die Membrana interossea ist schlaff.

Bänder

An Bändern sollte man kennen:

- Auf der medialen Seite das **Ligamentum collaterale ulnare**, eine feste Verbindung zwischen Humerus und Ulna.
- Das immer wieder gern gefragte **Ligamentum anulare**, das von der Ulna ausgehend, sich einmal kreisförmig um das Radiusköpfchen herumlegt und wieder an der Ulna ansetzt.
- Das **Ligamentum collaterale radiale** auf der Lateralseite. Dieses Band hat seinen Ursprung am Humerus, setzt aber nicht - wie man es erwarten würde - am Radius an, sondern am **Ligamentum anulare**.

Übrigens...

Abgesehen von der Tatsache, dass auch der dritte Punkt gerne im Physikum gefragt wird, ist er die Ursache für das Krankheitsbild **Pronatio dolorosa**: Zieht man bei einem Kind (bei Kindern sind die Bänder noch nicht so fest wie bei Erwachsenen) kurz aber kräftig am Arm (das passiert oft, wenn man ein Kind an der Hand hält, und das dann stolpert), so wird Zug auf die Kollateralbänder ausgeübt. Da das **Ligamentum collaterale radiale** am **Ligamentum anulare** be-