



Information till dig med lateral epikondylit (tennisarmbåge)

Epikondylit är en inflammation i muskelfästen på utsidan av armen strax ovanför eller under armbågen. Tillståndet benämns i vardagslag som tennisarmbåge. Dessa muskler sträcker fingrar och handled. Besvären kan uppträda plötsligt eller komma smygande med tilltagande smärta.

Inflammationen kan orsakas av att du har överansträngt musklerna med ensidigt upprepade rörelser, exempelvis måla, snickra eller vid datorarbete. I sällsynta fall kan det även uppkomma i samband med slag mot armbågen. Ibland hittar man ingen orsak till besvären. Symtomen är smärta strax ovanför armbågen på utsidan. Smärtorna strålar från armbågen oftast ner mot handleden, men ibland även upp mot överarmen. Förutom att det gör ont känns armen ibland stel och svag.

Stelhet och svårighet att räta ut armen på morgonen kan förekomma tillsammans med svullnad och rodnad. Dessutom kan du känna ömhet och värmeökning över muskelfästena.

Det kan ta lång tid att bli av med sina besvär. Risken finns att besvären kommer tillbaka.

Behandling

Om du vet med dig att du överbelastat armen, försök undvika fortsatt belastning. Det är ändå viktigt att använda armen så naturligt som möjligt. Använd handledsstöd. Vid akuta besvär kan du lindra besvären med kyla. Lägg en ispåse över det smärtande området. Var noga med att inte lägga isen direkt på huden.

Egenvård med massage och tvära friktioner över det smärtande området har också en smärtlindrande effekt.

För att underlätta för inflammationen att läka ut kring muskelfästet kan du av ergoterapeut (remiss från läkare behövs) få information samt hjälp med behandlingen. Du kan få hjälp att analysera dina arbetsuppgifter på arbetet och i hemmet.

- Handledsstöd/ortos
- Ergonomiska råd
- Stretching
- Styrketräning

Om besvären inte avtar trots behandling bör du åter undersökas av läkare.

Ergonomiska råd

- *Ha respekt för smärtan. Vila eller använd avlastande ortos/handledsstöd.*
- *Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.*
- *Alla lyft ska ske nära kroppen. Lyft inte med utsträckt arm.*
- *Arbeta med rak handled.*
- *Använd helhandsgrepp för att fördela belastningen på alla fingerleder.*
- *Undvik enformiga och upprepade handledsrörelser.*
- *Använd förstorade mjuka grepp på vardagliga redskap.*
- *Använd verktyg med fjädrande skaft.*

Hemträningsprogram vid tennisarmbåge - stretching

Värm upp med stora rörelser i arm och hand. Massera lätt över det smärtande området för att öka cirkulationen i muskulaturen. Avspända skuldror.

Gör dessa två övningar 3ggr/dag, 3-5 repetitioner



Spänn handledssträckarna långsamt mot fast motstånd och med full kraft i 10 sekunder. OBS! höj inte axlarna. Slappna av, låt armen hänga och skaka loss.



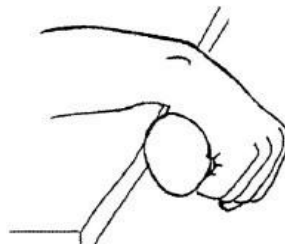
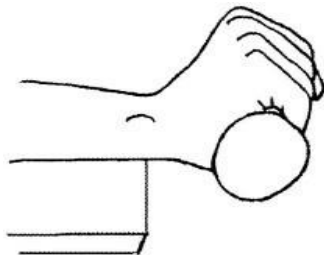
Töj ytterläget mjukt och koncentrerat under 15 sekunder. OBS! Höj inte axeln. Slappna av.

Styrketräning (excentrisk träning) vid tennisarmbåge

Uppvärmning och stretching enligt tidigare program.

- Sitt bekvämt med underarmen på bordet, handflatan nedåt och handleden fritt utanför bordskanten – armbågen i rät vinkel.
- Placera tyngden i handen och sänk långsamt under 10 sekunder.
- Lyft upp handleden med hjälp av andra handen.
- Upprepa rörelsen 15 gånger. Träna 1 gång/dag.

Avsluta med stretching enligt programmet ovan.



- Träna 1 gång/dag i 12 veckor! Det är viktigt att inte avbryta träningen.
- Öka vikten med 10 % /vecka om du inte fått någon annan instruktion. Kvinnor börjar med cirka ½ kg och män med cirka 1 kg. Exempel på tyngder: påse med sand, 0,5 liters petflaska, hantel, hink med vatten/sand.
- Träningen ger smärta i muskeln under träningsperioden. Man kan uppleva en tillfällig försämring. Det är viktigt att notera var smärtan sitter, den ska kännas i muskeln, inte i armbågen.
- Använd handledsstöd/ortos på natten. Vid behov även i arbete och vid aktivitet.
- Efter 12 veckors träning – fortsätt i ytterligare 12 veckor med stretching enligt övningarna ovan.