



Information till dig med medial epikondylit (golfarmbåge)

Medial epikondylit är en inflammation i muskelfästen på insidan av armbågsleden. Tillståndet nämns i vardagslag som golfarmbåge. Dessa muskler böjer handled och fingrar. Besvären kan uppträda plötsligt men är vanligtvis successivt tilltagande.

Inflammationen kan orsakas av överansträngning, ofta på grund av ensidiga upprepade rörelser, till exempel datorarbete, snickeri eller målning. Ofta är det kraftiga böjningar av handen i samband med tyngre belastning som utlöser problemen med golfarmbåge.

Golfarmbåge ter sig som smärta runt armbågens insida. Smärtan kan också stråla ner mot handen eller upp mot överarmen. Stelhet och svårighet att räta ut armen kan förekomma. Även svaghet och kraftlöshet förekommer. Ömhet, rodnad, svullnad och värmeökning kan finnas runt muskelfästet i det akuta stadiet. Golfarmbåge är smärtsamt men ofarligt och tar ofta en lång tid att läka ut. Det finns en risk för att besvären kommer tillbaka i ett senare skede.

Behandling

Besvären kommer ofta från överansträngning. Om du kan härleda dina besvär till en viss aktivitet är den viktigaste åtgärden att undvika detta. Det är däremot viktigt att använda armen så naturligt som möjligt. Handledsstöd som hindrar böjning av handleden ska användas. Stödet minskar muskelspänningen över det inflammerade senfästet.

Vid akuta besvär kan du lindra besvären med kyla. Lägg en ispåse på det smärtande området men var noga med att inte lägga isen direkt på huden.

För att underlätta för inflammationen att läka ut kan du få information och hjälp med behandlingen av ergoterapeut. Remiss från läkare krävs. Du kan få hjälp med att analysera dina arbetsuppgifter på arbetet och i hemmet. Ibland kan det bli aktuellt med hjälpmedel.

Behandlingen sker genom:

- Användning av handledsstöd
- Ergonomisk rådgivning
- Stretchning
- Styrketräning

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

Ergonomiska råd

- Ha respekt för smärtan. Vila och använd avlastande ortos
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna
- Lyft aldrig med utsträckt arm, tänk att alla lyft ska ske nära kroppen
- 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 för golfarmbåge - stretchning

Stretchning är ett effektivt sätt att stärka underarmsmuskulaturen och förbättra muskelns flexibilitet. Stretchningen har för avsikt att minska belastningen över det inflammerade senfästet.

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

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



Töj i ytterläget, mjukt och koncentrerat mot under 15 s. OBS! Hög inte axeln.

s.

Slappna av.



Spänn handledsböjarna långsamt fast motstånd och med full kraft i 10

OBS! Hög inte axlarna.

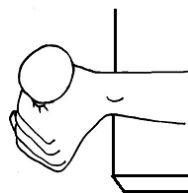
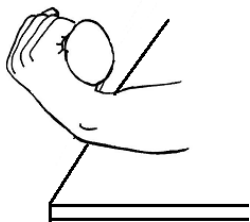
Slappna av. Låt armen "skaka loss"

Styrketräning (excentrisk träning) vid golfarmbåge

Börja med uppvärmning och stretchning enligt ovannämnda instruktioner.

- Sitt bekvämt med underarmen på bordet, handflatan uppåt och handleden fritt utanför bordskanten
- Placera tyngden i handen och sänk långsamt under 10 sekunder
- Lyft upp handleden med hjälp av andra handen
- Upprepa rörelsen 15 gånger, 1 gång om dagen. Regelbundenheten är väsentlig för slutresultatet.

Avsluta med stretchning enligt programmet ovan.



- Träna en gång om dagen i 12 veckor! Det är viktigt att inte avbryta träningen.
- Öka vikten med 10 procent per vecka om du inte fått någon annan instruktion. För kvinnor är 0,5 kg en bra utgångspunkt, män kan börja med ca 1 kg. Förslag på tyngder kan vara en petflaska fylld med sand eller vatten, hantel eller hink
- Träningen ger smärta i muskeln under träningsperioden. Man kan uppleva en tillfällig försämring.
- Använd handledsstöd på natten och vid behov i arbete och aktivitet.
- Efter 12 veckors träning behöver stretchningen fortsätta ytterligare 12 veckor