

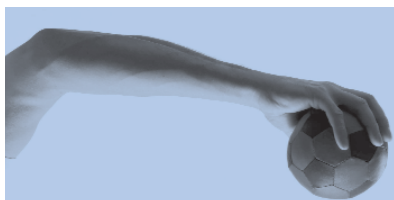
Hvis dine gener er opstået som følge af dit arbejde, skal du betragte din indsats på arbejde som en sportsræstation. Brug derfor tid til at varme dine muskler og sener op, og til at udføre udspændings øvelser flere gange dagligt.

Hold pause fra de belastninger som har fremkaldt skaden i 1-2 uger. Derudover må man søge at begrænse vibrationer, udløst for eksempel taget undgå kraftfulde håndgreb som også belastet disse sener. af vibrerende værktøj lige fra boremaskine til hammer, og i det hele yderside.

Tennisalbue er en overbelastningsskade. Det første trin i behandlingen er at mindske belastningen, hvilket gøres ved at begrænse belastninger hvor håndleddet bøjes opad, særligt med belastning. Det er vanskeligt, da vi, i det daglige, løfter alle lettere genstande ved først at gribe den, og dernæst holde den, netop med opadløst håndled. Prøv i stedet at løfte/bære med albuen drejet udad, og håndfladen pegende fremad eller opad. Det føles unaturligt, men det bidrager til at aflaste albueens

Hvad kan man selv gøre

Smerten provokeres ved selv let belastning af håndleddet, for eksempel ved løft af en kaffekop, et symptom som angelsaksen har benævnt "coffee cup sign".



**Tennisalbue
(laterale humerus epicondylit)**

Øvelser for tennisalbue

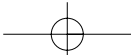


Udarbejdet af reumatologerne og idrætslægerne: Pierre Shydrowsky og Finn Johannsen

Pfizer Danmark
Lautrupvang 8
2750 Ballerup
Tlf. 44 20 11 00
www.pfizer.dk



Vi arbejder med liv og sjæl



Smertelokaliserede til ydersiden af albuen, med udståling både til ydersiden af underarmen mod håndleddet, og op mod overarmen. Der er ofte en fornemmelse af stivhed af albuen om morgenen, men egentlige hvilesmerter, det vil sige smerter som er til stede uden at armen er blevet belastet, er sjældne.

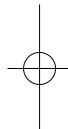
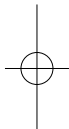
Symptomer

På trods af navnet, ses tennisalbuen først og fremmest hos ikke-idrætsudøvere. Lidelsen er hyppig i erhverv som indbærer ensidige gentagne bevægelser, eller kraftbetonede stræk af håndleddet. Den ses derfor ofte hos håndværkere og sekretærer. I sportsammenhæng er det særligt ketsjer-, og golfspillere der får lidelsen. Tennisspillere over 40 år som spiller over 3 timer om ugen er særligt udsatte. Kvinder rammes lige så hyppigt som mænd.

Hyppighed

De sener som gør det muligt for os at strække håndleddet og fingrene udspiringer fra ydersiden af albuen fremad, på bagsiden af håndleddet og hæfter, efter et langt forløb på underarmen, på bagsiden af håndleddet og håndens. Tennisalbuen er en overbelastningsskade af senernes

udspiring på albueens yderside.



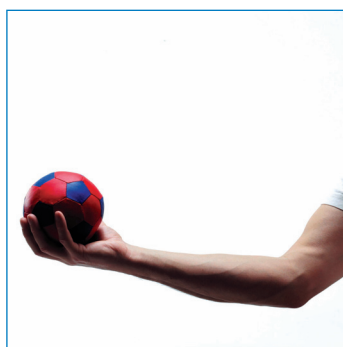
Øvelser til behandling og forebyggelse af tennisalbue

Behandling

Øvelsesbehandling er det tiltag som har vist sig at have bedst effekt på længere sigt, det vil sige at det er den behandlings form som er bedst til at forebygge at tilstanden blusser op igen.

I nogle tilfælde er smerterne dog for udtalte til at øvelserne kan gennemføres. Der kan suppleres med inflammationsdæmpende medicin (de såkaldte gigt tabletter), eller eventuelt enkelte binyrebarkhormon indsprøjtninger som kan have god effekt ved denne tilstand.

I tilfælde af fortsatte gener, på trods af vel gennemført konservativ (ikke operativ) behandling efter ovenstående retningslinier i mindst 6 måneder, kan det blive nødvendigt med operation. Ved operationen løsnes senetilhæftningen fra knoglefremspringet, hvilket medfører en aflastning af området.



1. Bold

Klip en stor revne i en tennisbold eller brug en skumgummibold.

Klem om bolden.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



3. Avis

Hold en avis sektion i strakt arm.

Med fingrene klemmes avisen sammen.



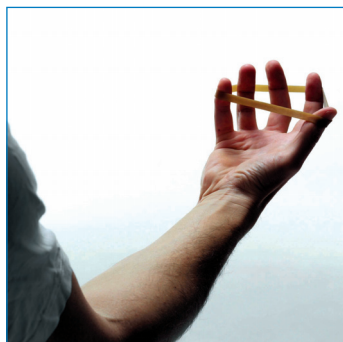
4. Håndvægt

Hvil underarmen på et bord, således at hånden holdes udover bordets kant.

Hold en vægt i hånden. Start med 500g, brug evt. en pose ris.

Bøj hånden opad.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3 Øg vægten gradvist.



2. Elastik

Placer alle fingrene i en elastik.

Spred elastikken med fingrene.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



5 Udspænding

Stræk armen lidt foran kroppen.

Drej armen indad, således at fingrene peger væk fra kroppen.

Bring den anden arm foran den første, således at armene krydser.

Træk håndledet fra den første arm bagud, således at underarms musklerne strækkes.

Hold strækket i 10-20 sek.

Gentag 3 gange.

Øvelserne sigter mod at øge muskler og seners styrke og udholdenhed. Alle øvelser udføres med begge arme. Udførelse af øvelserne vil ofte være ledsaget af smerter, da man hele tiden skal forsøge at træne "maksimalt", det vil sige opsøge grænsen for hvor hårdt man kan træne. I den forbindelse kan der opstå smerter under, eller i forlængelse af øvelserne.

Disse smerter skal fortage sig inden for 1 time. Holder smerten sig længere end det, har man trænet for hårdt, og antallet af gentagelser må mindskes. Øvelserne skal udføres 1 x dagligt 6 x ugentligt indtil de kan gennemføres uden at provokere eller været efterfulgt af smerter, hvilket som regel tager 3-6 mdr.