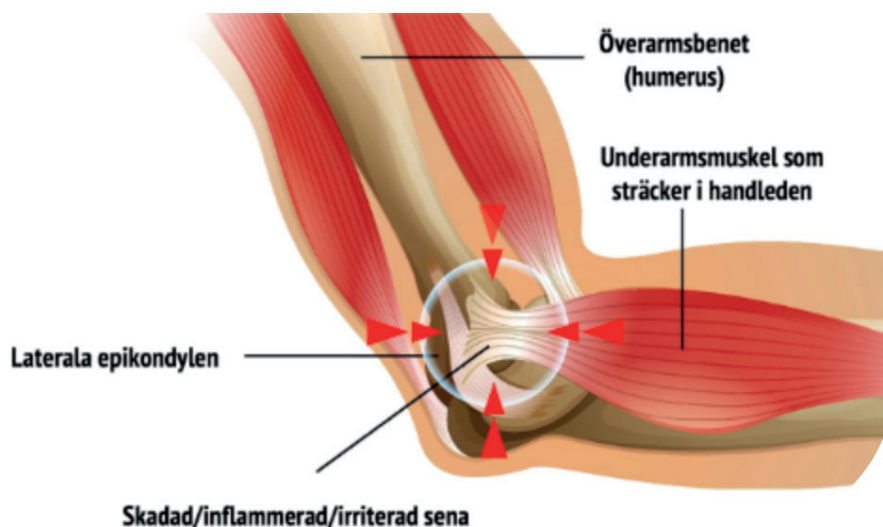


TENNISARMBÅGE



VAD ÄR TENNISARMBÅGE?

Tennisarmbåge, eller lateral epikondyalgi, är en överbelastningsskada i senfästet på utsidan av armbågen. Den uppstår när senan belastas mer än den tål – till exempel vid upprepade rörelser eller långvarigt statiskt arbete.

Trots namnet behöver du inte spela tennis för att drabbas. Besvären är vanliga hos personer som jobbar vid dator, använder handverktyg eller bär tungt med händerna.

Liksom andra problem med senor kan tennisarmbågen behandlas på ungefär samma sätt. Att känna igen de tidiga varningssignalerna kan hindra tillståndet från att bli långvarigt, kroniskt problem.

VANLIGA ORSAKER

- Repetitiva rörelser. (t.ex. skriva, lyfta, hamra)
- Tunga lyft med utsträckt arm.
- Dålig ergonomi vid arbete, särskilt datorarbete.
- Plötsligt ökad belastning i träning eller arbete.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Minska provocerande belastning

Undvik rörelser och aktiviteter som irriterar

- ✓ Öppna burkar med den andra handen.
- ✓ Bär kassar runt underarmen istället för i handen.

Använd värme vid stelhet

- ✓ Placera en varm vetekudde på underarmen för att öka blodcirkulation och minska stelhet – särskilt efter vila.

Mjuk massage

- ✓ Massera området försiktigt för att öka cirkulationen. En antiinflammatorisk gel kan användas som komplement. Värme och massage bör endast användas när senan är stel – inte direkt efter överansträngning.

Kyl vid irritation

Om armbågen är öm efter belastning:

- ✓ Lägg en kall förpackning i en fuktig handduk och håll mot området i 10–15 minuter.

Stöd och ortoser

- ✓ Armbågsstöd kan vara hjälpsamma vid specifika aktiviteter, men bör inte användas hela dagen.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR VID TENNISARMBÅGE

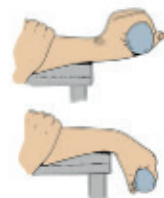
Dorsalflexion med böjd armbåge och vikt

Sitt med stöd för underarmen och en vikt i handen. Böj handleden uppåt/nedåt.



Dorsalflexion med rak armbåge och vikt

Lägg underarmen på ett bord med handryggen uppåt och armbågen rak. Håll i en vikt. Böj och sträck i handleden i lugn takt. Stabilisera gärna underarmen mot bordet med hjälp av andra handen.



Supination med vikt

Vila underarmen på bordet och rotera underarmen maximalt åt båda hållen. Håll i en pinne i ena änden.



Handduksvridning

Vrid en handduk på samma sätt som man vrider kur en trasa åt båda håll.



Töjning extensorsor

Stå eller sitt upprätt. Håll i en hand med den andra handen, så att handflatan pekar mot dig. Sträck ut armen framför dig och böj fingrarna ner mot golvet med andra handen. Håll stretchen samtidigt som du andas avslappnat.

