

Godkänt
2019-01-09Versionsnummer
1.0Giltigt t.o.m
2022-01-09

Diarienummer

Patientinformation tennisarmbåge

Tennisarmbåge/lateral epikondylalgi

Vad är Lateral Epikondylalgi/tennisarmbåge?

Lateral epikondylalgi eller tennisarmbåge är en irritation/inflammation i muskelfästet på utsidan av armen strax ovanför armbågen. Tillståndet benämns i vardagslag som tennisarmbåge. Det är ett muskelfäste för de muskler som sträcker fingrar och handled. Besvären kan uppträda plötsligt eller komma smygande med tilltagande smärta.

Vad är orsaken?

Irritationen/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, 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 samt även svullnad och rodnad. Dessutom kan du känna ömhet och värmeökning över muskelfästena.

Behandling

För att underlätta för inflammationen att läka ut kring muskelfästet får du av arbetsterapeuten/sjukgymnasten information och hjälp med 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.

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 kan också ha en smärtlindrande effekt.

Du kan behöva hjälp att analysera dina arbetsuppgifter på arbetet och i hemmet. Ibland kan det bli aktuellt med tekniska hjälpmedel. Arbetsterapeuten hjälper dig med detta.

Behandlingen kan omfatta:

- Ortos/bandage. Ortosen/bandaget får inte ge upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall.
- Ergonomiska råd
- Töjning
- Styrketräning

Om besvären inte avtar trots behandling bör du undersökas av läkare. Inflammationsdämpande medicin eller sjukskrivning kan behövas i vissa fall. I undantagsfall kan operation bli aktuellt.

Ergonomiska råd

- Ha respekt för smärtan. Vila eller använd avlastande ortos/bandage.
- Ta regelbundna pauser, både korta mikropauser ofta (var 15:e – 20:e minut), och lite längre vilopauser, exempelvis vid kafferast och lunch.
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.
- Alla lyft ska ske nära kroppen. Lyft ej med utsträckt arm.
- Arbeta med rak handled och helst med handflatan vänd uppåt vid lyft av ex vis matkasse.
- 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.

Prognos

Det går att bli bra men det kan ta lång tid att bli av med sina besvär, 6-12 mån är inte ovanligt. Det finns en risk att besvären kan komma tillbaka.

Stretching av underarmens sträckmuskulatur

Gör programmet 3 ggr rakt igenom minst 3 ggr/dag, gärna oftare som i samband med rast.

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

Spänn handledssträckarna lång- samt med knuten hand och pressa med handryggens pekfingersida mot den andra armens armbåge.

Håll kvar i 10 sekunder. Tänk på att hålla armarna nära kroppen.

OBS! Axlarna ska inte höjas.

Slappna av. Låt armarna hänga och skaka loss.

Töjning. Lägg andra handen på axeln. Sträck ut armbågen och vrid handen, som bilden visar, så att muskeln töjs ut ordentligt. Håll kvar fast och koncentrerat under 15 sekunder. Slappna av långsamt.

Kombinera gärna med knuten hand (fingersträckarna).



Styrketräning (excentrisk träning) vid tennisarmbåge

Uppvärmning och töjning enligt tidigare program.

Gör övningen 10 ggr x 3, 1 ggr/dag

Träningen måste göras dagligen i 12 veckor

Excentrisk träning:

- Sitt bekvämt med underarmen på bordet, handflatan nedåt och handleden fritt utanför bordskanten – armbågen i rät vinkel.

- **Lyft upp handleden utan motstånd.**

- Placera vikten i handen och sänk långsamt under 10 sekunder.
- Ta bort vikten – lyft handleden igen.
- Upprepa rörelsen 10x3 rep. Med 5 sekunders paus.

Avsluta med töjning enligt program.

Utgångsvikt

Kvinnor: ca 0,5-1 kg

Män: ca 1- 1,5 kg

Anpassa vikten individuellt efter patientens förmåga, det ska göra ont när patienten sänker vikten långsamt, men smärtan ska vara uthärdlig men inte kvarstå efter avslutad träning.

Om möjligt öka vikten ca 10% per vecka.



TRÄNINGSDAGBOK VID LATERAL EPIKONDYLALGIA

Anteckna här nedan när du utfört din träning.

Notera även reaktioner på träningen om du har något att anmärka.

Vecka/dag	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
VECKA 1 Kvinna: 0,5 kg Man: 1,0 kg							
VECKA 2 Kvinna: 0,55 kg Man: 1,1 kg							
VECKA 3 Kvinna: 0,6 kg Man: 1,2 kg							
VECKA 4 Kvinna: 0,65 kg Man: 1,3 kg							
VECKA 5 Kvinna: 0,7 kg Man: 1,4 kg							
VECKA 6 Kvinna: 0,75 kg Man: 1,5 kg							
VECKA 7 Kvinna: 0,8 kg Man: 1,6 kg							
VECKA 8 Kvinna: 0,85 kg Man: 1,7 kg							
VECKA 9 Kvinna: 0,9 kg Man: 1,8 kg							
VECKA 10 Kvinna: 0,95 kg Man: 1,9 kg							
VECKA 11 Kvinna: 1,0 kg Man: 2,0 kg							
VECKA 12 Kvinna: 1,1 kg Man: 2,1 kg							
VECKA 13 Kvinna: 1,2 kg Man: 2,2 kg							

Information om din ortos

Din ortos är utprovad för din handled och eller armbåge. Den ska ej skava eller ge några tryckmärken.

SYFTE

Syftet med din ortos är att ge bästa avspänning och återhämtning i hand- och underarmsmuskulatur.

Använd ortosen: Dagtid _____

Använd ortosen: Nattnatt _____

Kontakta arbetsterapeuten om ortosen:

- skaver
- ger smärta
- handen svullnar

Efter en tid kan ortosen behöva justeras. Kontakta din arbetsterapeut om ni inte kommit överens om en ny tid för återbesök.

SKÖTSELRÅD

Tvätta din ortos med diskborste och lite diskmedel i ljummet vatten eller så kan du tvätta i tvättmaskinen på 40 grader i en tvättpåse om den är mycket smutsig.

OBS! stäng kardborrebanden

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på.....

Arbetsterapeut.....

Telefon.....
