



Till dig som har ont i armbågen

Smärttillstånd över armbågens utsida kallas ofta för tennisarmbåge. Besvären är relativt vanliga och ungefär 40% drabbas någon gång i livet. Tillståndet drabbar oftast den dominanta sidan, i synnerhet om den används i repetitiva aktiviteter. Det är vanligt att det smärta när man ska greppa stora/tunga föremål, exempelvis lyfta ett mjölkpaket eller skriva på tangentbord. När det är som värst kan det även ömma vid beröring och du kan uppleva värk. Den vanligaste förklaringen är att det är en överbelastning av underarmens senor och muskler som fäster vid armbågen. Det är dessa muskler/senor som sträcker handleden och fingrarna. Prognosen är god. De som drabbas av armbågsbesvär blir oftast besvärsfria även om det ibland tar lång tid, upp till ett år, och det finns risk för att besvären återkommer.

Tänk på detta i din vardag

Har du några moment i ditt arbete eller i hemmet som kan ha utlöst eller förvärrar dina besvär? Anpassa i så fall din aktivitetsnivå i dessa moment när du har som ondest. Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt, så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Smärta är en varningssignal och inte nödvändigtvis ett tecken på skada eller hur allvarlig den är.

Livsstilsfaktorer kan påverka din smärta och det är viktigt att du gör förändringar utifrån din specifika situation. Se över om något i din livsstil kan förbättras, som exempelvis kost, motion och sömn, så att du får bästa möjliga återhämtning.



Så här hjälper vi dig

En fysioterapeut eller arbetsterapeut gör först en noggrann undersökning och tillsammans kommer ni sen fram till en rehabplan för behandling av just dina besvär. Anpassad träning av underarmsmuskulaturen är ofta en del av behandlingen. När du gör dina anvisade övningar kan smärtan öka, och detta är inte farligt men ska avta efter träningen. Om det är svårt att klara av lättare vardagsaktiviteter kan det vara bra att avlasta handled och underarm med en handledsskena, ortos, som en arbetsterapeut kan prova ut åt dig.

Bedömning av och rådgivning kring ergonomi är en viktig del i behandlingen. Ta pauser i arbetet och försök variera arbetsuppgifterna. Stora grepp anstränger muskulaturen mer. Skjut eller dra tunga föremål i stället för att lyfta för att minska belastningen på muskulaturen. Vid dator är det att föredra att arbeta centrerat framför kroppen med musen.



Skanna koden för att läsa mer om tennisarmbåge på **1177.se**