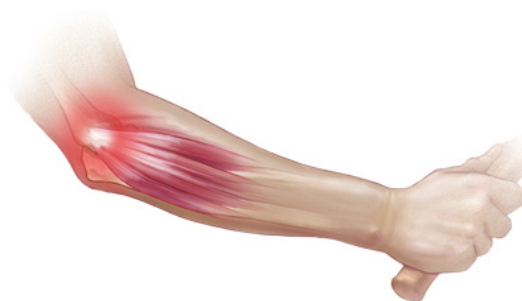
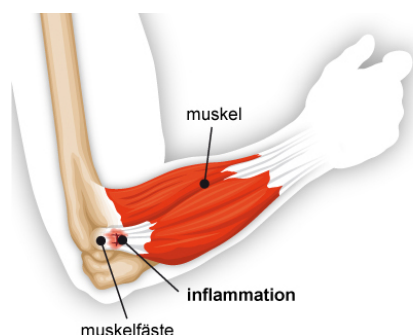


Lateral Epicondylit

Lateral epicondylit är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont på utsidan av armbågen. Muskelfästet belastas kontinuerligt vid skrivbordsarbete och rörelser av handleden och fingrar. Vid tyngre eller ensidig belastning kan en överbelastningsskada i senfästet eller muskel-sen övergången uppstå och ge mycket besvär. Vid Lateral epicondylit har man oftast smärta när man greppar något eller lyfter något med handen. Man kan få det akut som en bristning i seninfästningen eller över tid som en överansträngning (microskador), vilket är det vanligaste.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över längre tid.
- När du börjar uppleva symtom från armbågen, tänk till kring vad som kan ha orsakat överansträngningen och ändra på det, börja försiktigt att stretcha underarmsmuskulaturen.
- Se över din arbetsposition, om du datorarbetar så ska tangentbordets höjd och handledens arbetsposition anpassas så att du inte arbetar med uppåtböjd handled.
- Det är alltid bra med rörelse som inte förvärrar smärtan. Stretching och rörlighetsövningar för muskelfästet skall göras några gånger dagligen.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din armbåge.

Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: