

Tennis- og golfalbue

VANLIG SKADEMEKANISME: Overbelastning av hånd

Tennisalbue skyldes forandringer i senen og/eller senefestet til håndleddets strekkemuskler. Festet er på utsiden av albuen og smerten kjennes derfor i dette området. Ekspertene diskuterer om det er en betennelsesreaksjon eller om det er

slitasjeforandring i festet. Festet belastes ved en bakoverbøying og vridning av håndledd og fingre som skjer ved f. eks backhand slag i tennis, derav navnet tennisalbue.

Golfalbue forårsakes av forandringer i senen og/eller senefestet til håndleddets

bøyemuskler. Betennelsen eller slitasjen sitter på innsiden av albuen, hvor også smerten er lokalisert. Festet belastes ved en foroverbøying og vridning av håndledd og fingre, som skjer ved f.eks golfslag, derav navnet golfalbue. Tilstandene oppstår ofte etter kortevarige intense overbelastninger.



KJENNETEGN

Symptomer og tegn ved tennisalbue: Smerte ved trykk på utsiden av albuen. Bakover bøyning av håndleddet vil også fremkalle smerter.

Symptomer og tegn ved golfalbue: Smerter ved trykk på innsiden av albuen. Foroverbøying av håndleddet vil også fremkalle smerter.



BEHANDLING

Hensikten med behandlingen er å lindre smerten og å dempe betennelsesreaksjonen. Du bør for en periode unngå aktivitet som gir smerter (trene alternativt).

Betennelsesdempende medisin kan ha god effekt som kortvarig behandling i akutt fasen, men har ofte liten virkning ved mer langvarige plager.

Sprøytebehandling med kortison har også god smertedempende og betennelsesdempende effekt på kort sikt. På lang sikt ser det ikke ut til å virke med injeksjon eller medisin.

En behandling som har godt dokumentert effekt er heavy-slow resistant training. Det vil si øvelser der senen trenes opp med rolige bevegelser og forholdsvis tung belastning.

Disse øvelsene kan kombineres med manuell terapi, akupunktur, taping og trykkbølgebehandling.

50 - 70% oppnår helbredelse uansett behandling. Prognosen er best ved akutt start med klar årsak og rask avlastning. Ved uklar årsak er risikoen for kronisk betennelse større. I slike tilfeller er det best å være aktiv men unngå de bevegelser som forverrer smerten. Kirurgi kan være aktuelt dersom ingen behandling fører til målet.