

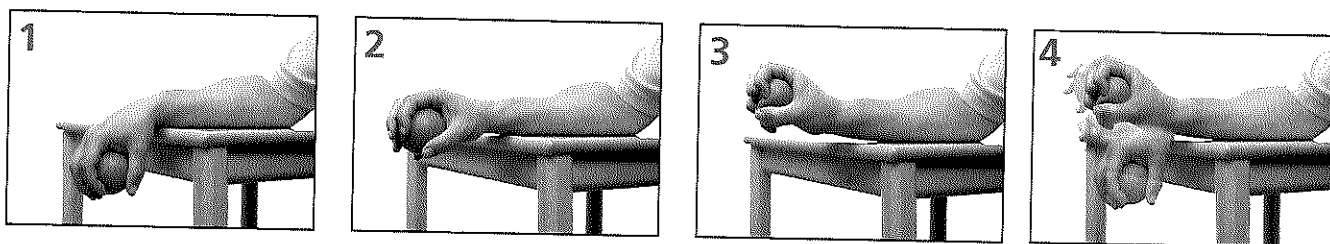
Øvelser ved tennisalbue

Øvelse 1. Sæt dig ned og slap godt af i skuldrene. Hav en god støtte i lænden. Nu skal du i ca. 1 minut sidde og ryste overarmene. Husk - ét minut er længere, end du tror.

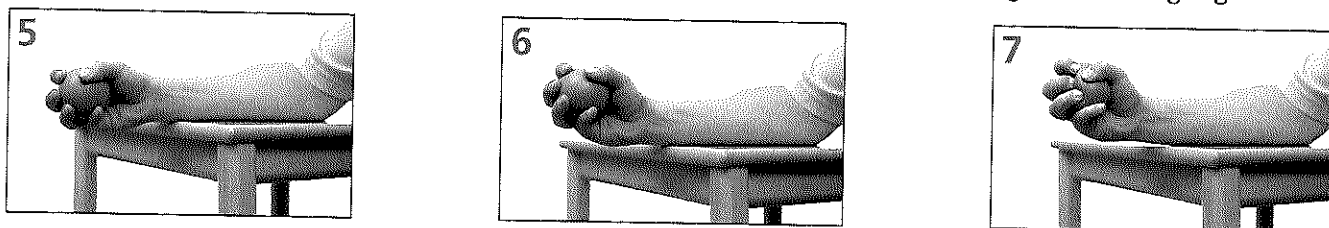
Øvelse 2. Træningen udføres bedst ved brug af en mellemhård skumbold, men du kan f.eks. også bruge nogle sammenrullede strømper eller en lille pose med sand.

Sæt dig ved et bord med god støtte til albuen og sid med håndleddet ud over kanten

(1). Tommelfingeren skal vende mod dig (2). Bøj håndleddet op til ca. 50% af det mulige, hvorefter du trykker bolden sammen, til du mærker at muskulaturen på oversiden af underarmen spændes. Slap derefter af (3). Gentag øvelsen 10 gange (4).

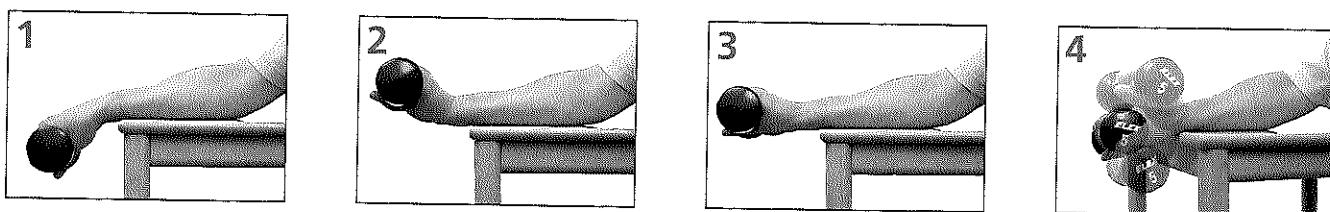


Drej så hånden, så tommelfingeren peger opad (5). Bøj håndleddet op til 50% af det mulige (6). Klem bolden sammen, til du mærker, at muskulaturen i underarmen spændes (7). Gentag øvelsen 10 gange.



Øvelse 3. Sid fortsat med god støtte til albuen og sid med håndleddet ud over bordkanten. Du skal nu have en vægt i hånden, som skal veje 2-5 kg (1). Vægten afhænger af, om du er kvinde eller mand, stor eller lille og veltrænet (evt. er vant til fysisk arbejde) eller ej.

Bøj håndleddet opad, så meget som du overhovedet kan (2). Vent til det begynder at "syre" i underarmsmuskulaturen. Hvis du bruger en alt for lille vægt i forhold til din fysik, tager det længere tid inden fornemmelsen indtræder. Selvom det "syrer", fortsætter du indtil du virkelig føler, at nu kan du ikke mere, hvorefter håndleddet langsomt sænkes (3).

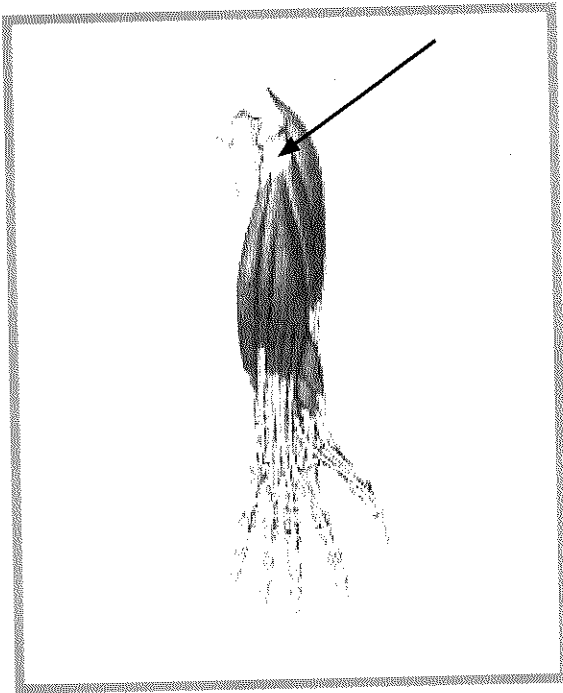


Øvelse 3 gentages 5 gange, ca. 2-3 gange dagligt den første uge (4). I anden uge gentages øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt og i tredje uge gentages den 15 gange 2-3 gange dagligt. Hvis du synes, det er for hårdt at øge så hurtigt, fortsætter du bare med øvelsen på samme niveau i en uge længere. Det sidste antal gentagelser fastholdes, indtil symptomerne er væk.

Det er naturligt, at få flere smerter eller ømhed i albuen efterfølgende. Det kan være fornuftigt at lægge noget koldt på albuen efter øvelserne eller evt. gentage øvelse 2.

God fornøjelse med øvelserne og god bedring.

Smerter i albuen



Tennisalbue - den mest almindelige årsag til smerter i albuen

Tennisalbue er en smertetilstand på ydersiden af albuen, som skyldes en skade på senernes knogletilhæftning (se pil). Smerterne forværres ved bagudbøjning af håndledet (med modstand) eller ved håndtryk. Der er trykømhed i det ydre knoglefremspring og/eller i muskelsenen.

I de fleste tilfælde er der tale om en overbelastningsskade, som kan have noget med tennis at gøre, men langt hyppigere ses skaden som en "arbejdsbetinget lidelse".

Monotont og meget lidt dynamisk arbejde eller intensivt arbejde i en uvant arbejdsfunktion kan føre til tennisalbue. Mekanismen er uafklaret, men mulige årsager er overanstrengelse i hæftet mellem knogle og sene, eller en kortvarig større belastning. En skade ved uvant belastning er nem at forstå, mens en skade opstået ved et arbejde, som man har haft i flere år, er sværere at forstå.

Prøv at finde den mulige årsag og undgå om muligt denne

Det første man skal gøre sig klart er, at smerten ikke er tegn på større ødelæggelse (selv om det føles sådan). Prognosen er normalt god ved lidelsen, som oftest fortager sig med et forløb over 2-3 uger. I første omgang skal man prøve at finde den mulige årsag og undgå denne. Men det er samtidigt vigtigt at fortsætte med at bruge armen! Er smerterne uudholdelige, så tal med din læge om smertestillende medicin. Når de stærke hvilesmerter er forsvundet, bør træningen påbegyndes. Nedenstående er forslag til et sådant træningsprogram. Meningen med træningsprogrammet er at styrke og stimulere vævet til heling.