

ŁOKIEĆ TENISISTY



Łokieć Tenisisty to uraz stawu łokciowego, którego nazwa może być dla niektórych myląca. Wydawałoby się, że dotyczy ona głównie osób i sportowców, którzy grają w tenisa. Faktem jest, że uraz ten dotyczy niewielkiej liczby pasjonatów tej gry i częściej pojawia się u osób w ogóle nie związanych z tym sportem.

Czym jest Łokieć Tenisisty?

Kontuzję tę klasyfikujemy do grupy entezopatii przyczepów mięśni prostowników nadgarstka w okolicy stawu łokciowego. Jest to wynik kumulacji mikourazów w mięśniach prostujących nadgarstek. Mikrourazy powstają podczas wykonywania rutynowych, często powtarzających się ruchów nadgarstka- mówimy tu o notorycznym prostowaniu dłoni- czyli zgięcie grzbietowe nadgarstka.



Czemu taka nazwa urazu?

W tenisie, w trakcie backhandu siła uderzenia powinna wyjść z tułowia i barku, u początkujących i niedoświadczonych graczy wychodzi ona z nadgarstka- wówczas wtedy może dojść do przeciążenia i powstania łokcia tenisisty.

Według obserwacji i badań, łokieć tenisisty najczęściej występuje u sekretarek, pracowników biurowych, informatyków i kucharek.

Dlaczego akurat ta grupa?

Jak wspominałam wcześniej entezopatia to przewlekłe uszkodzenie przyczepów ścięgniastych mięśni, powstająca przez ich nadwyrężenie. Nagminne używanie prostowników nadgarstka (u kucharek noszenie ciężkich naczyń, u sekretarek długie pisanie piórem, bądź pisanie na klawiaturze) powoduje rozerwanie poszczególnych włókienek mięśni, w okolicy przyczepu ścięgien mięśni prostowników nadgarstka do kości- co w długim przedziale czasowym prowadzi do powstania coraz większego stanu zapalnego okolicy stawu łokciowego.

Mając stan zapalny odczuwamy ból, zwłaszcza przy prostowaniu dłoni. Miejsce może być zaczerwienione i ciepłe.

W jaki sposób wyleczyć Łokieć Tenisisty?

Leczenie obejmuje stosowanie zimnych kompresów żelowych, leki przeciwbólowe i przeciwzapalne- aczkolwiek trzeba pamiętać, że zabiegi te zadziałają tylko przeciwbólowo natomiast nie wyleczą przyczyny urazu. Dodatkowo możemy poddać się zabiegom fizykalnym takimi jak ultradźwięki, fala uderzeniowa czy jonoforeza.



Fot. Kompres żelowy



Fot. Plastrowanie tape'em

Kolejnym krokiem leczenia Łokcia Tenisisty jest plastrowanie tape'ami- w ten sposób odciążymy staw łokciowy, stworzymy warunki do jego szybkiej regeneracji, oraz zadziałamy przeciwbólowo.



Fot. Orteza

W schorzeniu łokcia ważne jest stosowanie ortezy i opaski na staw łokciowy, który zapewni równomierne rozłożenie nacisku wokół przedramienia, a komora powietrzna lub pelota żelowa umieszczona w opasce skoncentruje ucisk bezpośrednio na mięśniach i ścięgnach co skutecznie niweluje ból, w miejscu stanu zapalnego.



Fot. Orteza



Ostatnim etapem w leczeniu łokcia tenisisty jest wizyta u fizjoterapeuty, który wykona masaż poprzeczny głęboki oraz zastosuje terapię manualną.



Fot. Terapia

Leczenie urazu

Tylko kompleksowe leczenie Łokcia Tenisty, przyniesie oczekiwane rezultaty. Im szybciej zdiagnozujemy dolegliwość tym szybciej uda nam się ją wyleczyć. Trzeba pamiętać, że leki przeciwbólowe czy zastosowana fizykoterapia przyniosą ulgę ale krótkoterminowo. Wszelkie działania mające na celu wyleczyć Łokieć Tenisty należy połączyć w jedną całość. Stosować kompresy żelowe razem z jonoforezą czy ultradźwiękami. Zaplastrować staw łokciowy tape'ami, założyć ortezę oraz poddać się terapii u fizjoterapeuty.

Przydatne informacje dla Pacjenta:

<http://www.azmmedical.pl/ortezy-obejmujace-staw-lokciowy.html>

<http://www.azmmedical.pl/pozostale-artykuly-do-rehabilitacji.html>

<https://www.facebook.com/AZMMEDICAL/posts/199020863791484>

Opracowanie: mgr Żaklina Stanek
fizjoterapeuta

Piśmiennictwo:

1. Dega W., *Ortopedia i rehabilitacja, PZWL, t.II; 651, 1984*
2. Duk A., Szyguła Z., *Łokieć tenisisty – patomechanizm uszkodzenia, profilaktyka, Medycyna Sportowa, XII, rok XIII, nr 66; 15-19, 1997.*
3. L. Chaitow , J. DeLany, red. J. Stodolny, *Manualna terapia nerwowo-mięśniowa. Przypadki kliniczne, Elsevier, Wrocław 2009*