

Til patienter og pårørende

Tennisalbue

Information og øvelsesvejledning

Vejle Sygehus

Idrætsmedicinsk enhed
Ortopædkirurgisk afdeling

Overbelastningsskade

Hvad er en tennislalbue

En tennislalbue er en overbelastningsskade i senevævet, der udspringer fra ydersiden af albuen. Som det danske navn antyder, er det en skade, der ofte opstår hos tennisspillere, men skaden opstår i lige så høj grad i arbejdsrelaterede situationer.

Typiske symptomer er smerter på ydersiden af albuen, ofte med udstråling til underarm eller overarm. Stivhed og smerter mærkes ved selv lette belastninger som fx at løfte mælkekartonen.

Hvorfor opstår en tennislalbue

Skaden opstår ofte ved ensidig belastning eller efter ændret belastning, fx på job eller i fritiden.

Herudover er der sammenhæng mellem overbelastningsskader i sener og diabetes, forhøjet kolesterol og gigtlidelser. I tabellen til højre ses de fysiske og psykosociale risikofaktorer, som kan være årsag til udviklingen af en tennislalbue



Risikofaktorer

Fysiske

- Dårlig ergonomi/arbejdsstilling
- Stor kraft kombineret med mange gentagelser
- Ensidigt gentagne arbejde, vibration og præcisionsarbejde

Rygning

- Diabetes

Psykosociale

- Lav jobkontrol/ lav social støtte/tilfredshed
- Depressive symptomer

Behandling

Tilpasset belastning og styrketræning

En tennisalbue er i mange tilfælde langvarig og svær at slippe af med og på trods af behandling oplever ca. 1/3 fortsat smerter efter et år. Desværre oplever nogle også tilbagefald. For at behandle en overbelastning kræves en kombination af tilpasset belastning og styrketræning.

Tilpasset belastning

Som figuren nedenfor viser, er det vigtigt, at vævet ikke kontinuerligt overbelastes og dermed svækkes, men kun belastes i det omfang, det kan holde til. Der skal være balance mellem belastning og restitution.

Styrketræning

Da senevævet er svækket af en forudgående overbelastning, skal vævets styrke genopbygges via styrketræning.

Forskningen viser:

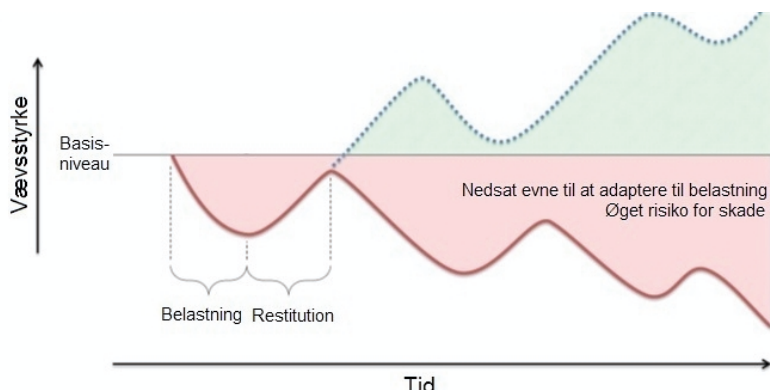
De primære anbefalede behandlingsformer omfatter:

- Tung langsom styrketræning
- Udspænding
- Tilpasset belastning.

Ovenstående kan suppleres af laser, shockwave og akupunktur, der dog ikke bør stå alene.

Behandlings former, hvor forskning taler både for og imod er:

Manuel behandling, tape, blokade og HVI. Disse anbefales ikke som primære tiltag, men kan overvejes i tilfælde af at de primære behandlingsformer ikke slår til.



Tilpasset belastning

Du bør så vidt muligt forblive aktiv men begrænse provokerende aktiviteter, f.eks. computerarbejde, havearbejde, tennis eller lignende til et niveau, der ikke øger dine smerter.

En god tommelfingerregel er at smerterne ikke bør overstige 2 af 10 under daglige aktiviteter (se smerteskala).

Herudover skal du undgå de aktiviteter der forværrer smerterne efterfølgende. Hvis du oplever opblussen af symptomer næste dag, er det tegn på overbelastning.

Smertetest

Vi anbefaler at du løbende laver en lille test, der kan for tælle dig om dine smerter er forværret, uændret eller i bedring. Testen bør i starten udføres dagligt og senere i forløbet ugentligt eller efter behov. Snak med din fysioterapeut, hvilken test, som er relevant for dig.

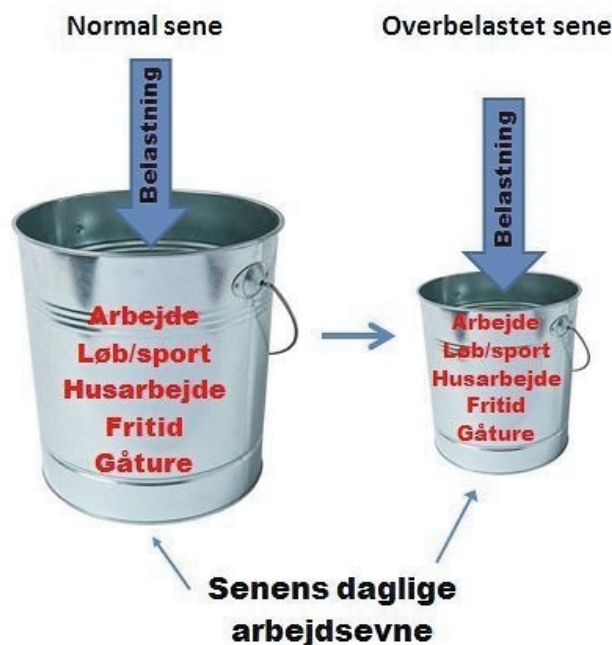
Din test:.....

Dagbog

Før gerne dagbog over smerterne, så du hurtigt kan opdage hvis du har gjort noget der vedligeholder skaden.



Senens belastningstolerance



En normal sene (stor spand) klarer normalt den daglige belastning.

Ved en overbelastet sene nedsættes belastningstolerancen (mindre spand). Dvs. at senen ikke kan klare den samme belastning som før.

Det kan derfor være nødvendigt at reducere belastningen i en periode og samtidig styrke senen (gøre spanden stor igen) for at kunne komme tilbage til tidligere aktivitetsniveau.

Det kan være både fysiske og psykiske forhold, der påvirker den samlede belastning.

FORKERT VS. KORREKT GENOPTRÆNING



Tape teknik

1. Find ømmeste punkt og sæt et X.
Træk nu huden ind mod Xet og placér
tapen over.



2. Gentag hele vejen rundt i en
firkant, hvor du hver gang trækker
huden mod krydset, så huden krøller.



3. Gentag x 2.



4. Husk at tage tapen af hver aften, så
du ikke får en allergisk reaktion.



Fase 1: Smertekontrol

Genoptræning af en tennisalbue inddeles i 2 faser.

Målet i fase 1 er at dæmpe smerterne.

Øvelse 1: klem om tennisbold

Stå med en god holdning i ryg/nakke og med skuldrene trukket tilbage. Hold en tennisbold i hånden og klem hårdt om den. Hold presset i 15-20 sekunder. Slip langsomt presset. Gentag 10 gange.



Øvelse 2: Udspænding af underarmens overside

Stå med strakt albue. Bøj håndleddet og brug den anden hånd til at lægge overpres på hånden. Sørg for at armen ikke drejer indad (drej den aktivt udad albuens ømme punkt skal pege let bagud). Hold strækket 30 sek.



Øvelse 3: Ledmobilisering

Stå med skadede albue mod et hjørne på en væg, pres nu underarmen væk fra kroppen i x antal sek. med modsatte hånd, mens du klemmer om en bold med håndfladen nedad og vend tilbage til udgangsstilling.

www.youtube.com/watch?v=AHop8GdQyEU

Gentag 10-15 gange.



Fase 2: Langsom tung styrketræning

Målet i fase 2 er forsæt reducering af smerterne samt øge senens styrke.

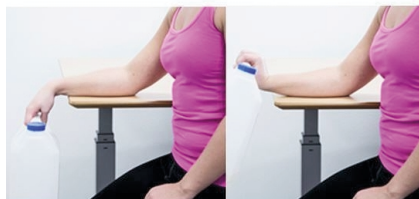
I tabellen til højre ser du protokollen for tung langsom styrketræning. Denne træning må kun udføres hver anden dag.

Uge	Sæt og gentagelser	Pause
1	3x15	1-3 min
2-3	3x12	1-3 min
4-5	3x10	1-3 min
6-8	4x8	1-3 min
9-12	5x6	1-3 min

Øvelse 1 fra fase 1 må fastholdes dagligt

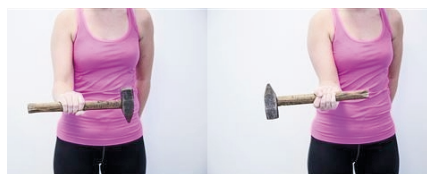
Øvelse 1: Bagoverbøjning af håndled med vanddunk/håndvægt

Sid oprejst med underarmen understøttet af et bord. Bordhøjden skal være tilpasset så du kan sidde med en god, ret holdning. Løft langsomt på ca. 4 sek. op, hold dunken oppe i 2 sek. og sænk på 4 sek. Igen.



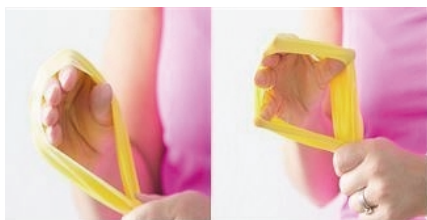
Øvelse 2: Rotation af underarmen

Stå med ret ryg og 90 gr. Bøjning i albuen. Rotér nu hammeren langsomt væk fra kroppen (4 sek.), hold den (2 sek.) og vend tilbage langsomt på (4 sek.).

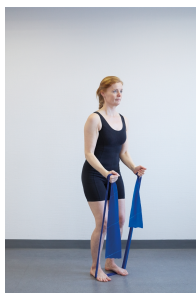


Øvelse 3: Spredning af fingre

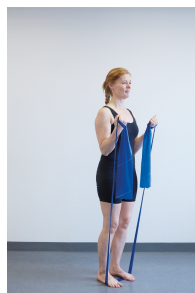
Sid med ret ryg og underarmen understøttet. Elastikken strammes langsomt (4 sek) ved at sprede fingerne. Saml derefter langsomt igen.



Supplerende øvelser



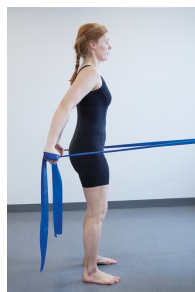
1a: Biceps curl - bøj langsom albuen på 2-3 sekunder



1b: Biceps curl - stræk langsomt albuen ud igen på 2-3 sekunder



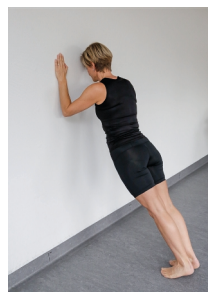
2a: Low row - træk langsomt elastikken ud på 2-3 sekunder med strakte albuer



2b: Low row - Før langsomt elastikken tilbage på 2-3 sekunder med strakte albuer



3a: Armbøjning op af væg. Før langsomt brystkassen ind mod væggen på 2-3 sekunder. Undgå at svage i lænden



3b: Armbøjning op af væg. Stræk langsomt albuerne på 2-3 sekunder.

Den komplekse tennisalbue

- tegn på involvering af smertesystemet

Ved en langvarig tennisalbue er det ikke nødvendigvis den lokale seneskade ved albuen, der er det primære problem, men udløsende årsag. Men på et tidspunkt i helingsprocessen kan der være sket en fejl i smertesystemet således, smertesystemet bliver overfølsomt og nu den primære årsag til smerterne. I nogle tilfælde kan den lokale skade i albuen endda være fuldstændig helet, og alligevel har man stadig smerter, fordi nerverne fortsat sender signaler til hjernen, om at der er noget galt i albuen. Det kan sammenlignes med, din brandalarm går i gang, når du tænder et stearinlys.

Når smertesystemet er påvirket i højere grad end vævet lokalt i albuen, er der ofte ikke så stor gavn af almindeligt smertestillende medicin. I disse tilfælde kan der evt. være gavn af medicin, der virker mere centralt, fx antidepressiv. Spørg din læge.

Viden om smertesystemet

Behandlingen skal primært rettes mod smertesystemet. Det vigtigste, ved behandling af smertesystemet, er at opnå forståelse for, hvad smerter er, og hvorfor man kan have ondt, selvom den oprindelige skade er forsvundet.

Hvis du har en eller flere af nedestående faktorer kan det være et tegn på, at dit smertesystem er påvirket:

- Intense albuesmerter/smerter ved blot let berøring af albuen
- Samtidig nakke/skuldresmerter
- Spredning af symptomerne

På følgende link kan du læse og se video for bedre forståelse af smertesystemet:

www.netdoktor.dk/sygdomme/kroniskesmerter/kroniske_smerter.htm

www.youtube.com/watch?v=Wk5k5_y-zJY

www.retrainpain.org

www.paintoolkit.org

www.faks.dk

Noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 5000
fysio.og.ergoterapien@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

Indtast øvrige adresse oplysninger

Indtast web adresse

Indtast diverse tekst