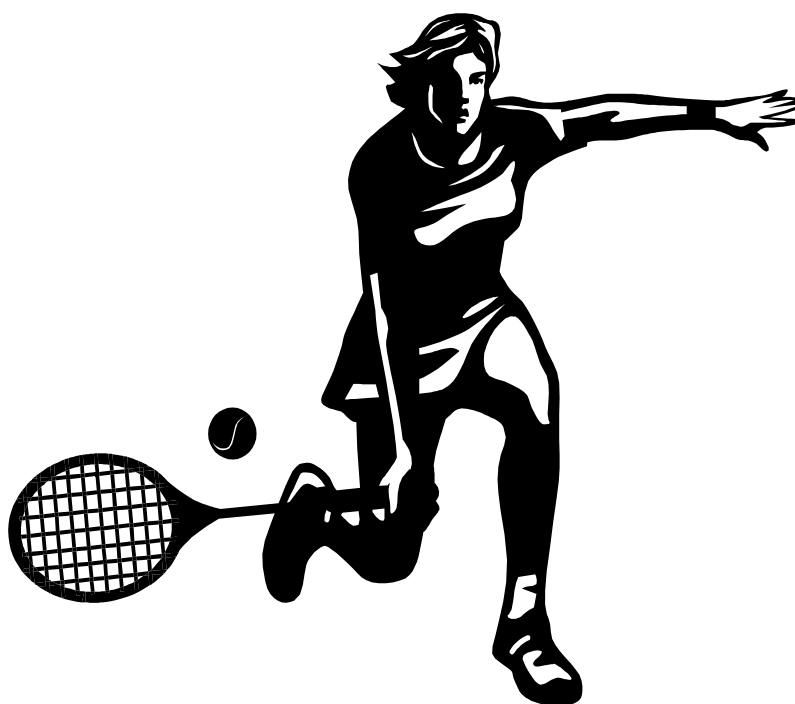


Träningsprogram Tennisarmbåge



**Tillsammans
för ett friskare
tryggare och
rikare liv**

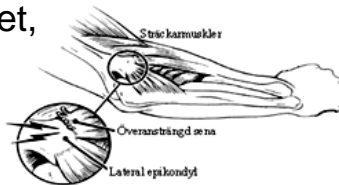
TENNISARMBÅGE

Lateral epikondylalgi är ett smärttillstånd i muskelfästet på utsidan av armbågen, kallas även som "tennisarmbåge".

Muskler från detta ursprung sträcker fingrar och handled. Besvären uppkommer ibland plötsligt, men vanligtvis är de successivt tillagande. Smärttillståndet kan ha orsakats av överansträngning ofta på grund av ensidigt upprepade rörelser, exempelvis arbeta vid dator, måla, snickra etc.

SYMPTOM

Smärta runt armbågens utsida. Smärtan kan stråla ner mot handen eller upp mot axeln. Stelhet och svårighet att räta ut armbågen kan finnas. I det akuta stadiet kan ömhet, rodnad, svullnad och värmeökning runt muskelfästet förekomma.



PROGNOS

Tillståndet är ofarligt men besvären kan ta lång tid att läka ut. Finns risk att besvären kommer tillbaka

TRÄNING

Genomför träningen 1 gång/dag under 3 månader. Reservera gärna en specifik tid eftersom regelbundenheten är väsentlig för slutresultatet.

Eventuellt provas ett epikondylitbandage ut som kan användas efter behov i arbetet, på fritiden och ev. under styrketränningsdelen.

Startvikt: ½ - 1 kg. Öka träningsvikten 1 gång/vecka med ca 10 procent på ursprungsvikten.

Använd med fördel en hink/dunk med vatten, ökningen blir då

ca ½ - 1 dl per vecka

1. UPPVÄRMNING

Rita alfabetet med handen med armen hängande rakt ner.

2. RÖRLIGHETSTRÄNING (a+b)

Håll armarna raka framför kroppen.

a) Använd motsatt hand och böj ner handen på den onda armen så att handflatan riktas mot kroppen.

Håll handen stilla i denna position och töj i ytterläget 15 - 30 sek. Slappna av i 5 sek. Upprepa 3 - 5 ggr.



b) Använd motsatt hand och böj upp handen på den onda armen så att handryggen riktas mot kroppen.

Håll handen stilla i denna position och töj i ytterläget 15 - 30 sek. Slappna av i 5 sek. Upprepa 3 - 5 ggr.



3. STYRKETRÄNING

Startvikt:.....

Sitt med underarmen på ett bord med armbågen i 90° böjning och med hand och handled utanför bordskanten.

Håll en vikt i handen med handleden rak. Sänk handen med vikten under 10 sek.

Lyft handen med vikten till utgångsläget med hjälp av andra handen och återgå till utgångsläget utan vikt.

Upprepa 15 ggr med ev. några sekunders vila efter var 5:e omgång.



4. RÖRLIGHETSTRÄNING (2).

RÅD OCH REGIM

- Ett epikondylitbandage provas ev. ut. Detta kan användas efter behov i arbete, på fritiden och under träningsdelen.
- Undvik alla aktiviteter som utlöser smärta runt armbågen, exempelvis datorarbete, bära tungt, gräva, måla, snickra etc.
- Ta ofta korta pauser och var noga med att lyfta föremål nära kroppen. Undvik monotona rörelser.
- Använd redskap/verktyg med förstorade grepp.
- Vid behov kan anpassning av arbetsplats behöva göras.

TRÄNINGSDAGBOK

Vecka/vikt	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön	Notera ev. reaktioner på träning
v. 1								
v.2								
v.3								
v.4								
v.5								
v.6								
v.7								
v.8								
v.9								
v.10								
v.11								
v.12								
v.13								