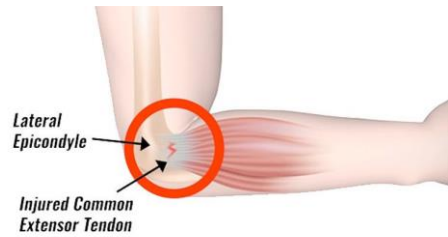


Gyógytorna program tenisz-könyök betegség rehabilitációjához

A tenisz-könyök nevű betegség az egyik leggyakoribb könyökfájdalmat okozó elváltozás. Oka a könyök külső oldaláról eredő csukló-feszítő izmok túlterheléses ártalma, gyulladása. Hátterében gyakran megtaláljuk a kiváltó okot (gyakori billentyűzet használat, számítógépes egérhasználat, minden olyan fizikai munka és megterhelés, ami ezen izmok túlterhelését okozza) A panaszok gyakran sokáig fennállnak, nyugalmi helyzetben is zavaróak, de leginkább a végtaghasználatot nehezítik meg.



Kezelésében elsődleges a kiváltó okok megtalálása és kiküszöbölése, a végtag nyugalomba helyezése (akár karfelkötéssel, de időnként a gipszrögzítés is szóba jön), helyileg krémek és tablettás készítményben alkalmazható gyulladáscsökkentő-fajdalomcsillapító (NSAID) készítmények jönnek szóba. Makacs panaszok esetén lökéshullám-kezelés (ESWT), egyéb fizioterápiás eljárások, de akár helyi gyulladáscsökkentő injekciók is szóba jönnek.

A gyógyulás és a kiújulás megelőzésének az alapja a gyógytorna, mely a gyulladt izmok nyújtásából, tehermentetéséből és erősítéséből áll, helyileg masszázskézelés alkalmazható, ezeket ismertetjük a következőkben.

Nyújtógyakorlatok és erősítések:

1. Nyújtsuk ki a fájdalmas könyökünket, a csuklónkat és a kézfejünket feszítsük lefelé, ellenoldali kezünkkel segítsünk rá a mozdulatra. Tartsuk a helyzetet 5x30 másodpercig, majd ismételjük ugyanezt a csukló hatra feszítésével is.



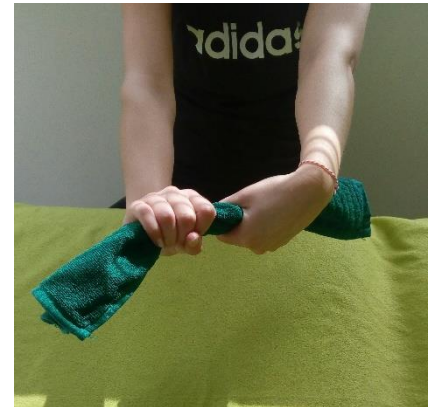
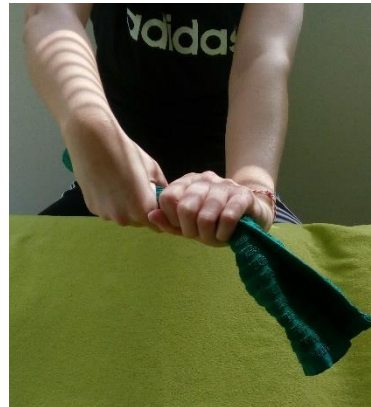
2. Fél literes vízzel töltött palackot a kezünkbe fogva végezzünk csukló feszítéseket hajlított könyök mellett 10 alkalommal, a feszített helyzetet 2 másodpercre megtartva. Ismételjük 3x.



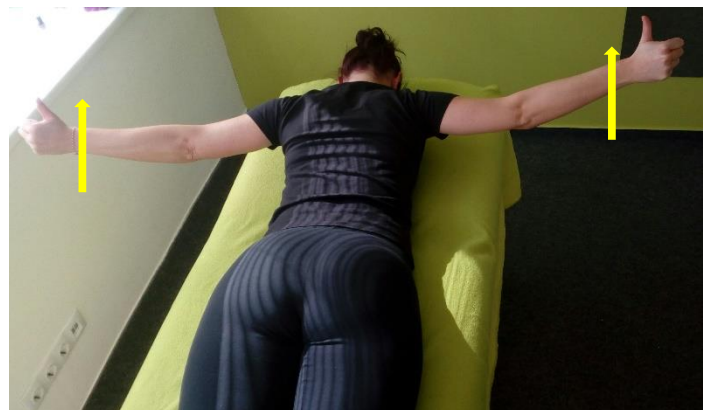
3. Az előző gyakorlatot végezzük el úgy is hogy ökölbe szorított kezünket feszítjük hátra, ellenállást a másik kezünkkel kifejtve, a feszített helyzetet 5 másodpercig tartva. 3x5 gyakorlat végzése javasolt.



4. Összetekert törölközőt veszünk a kezeinkbe a képen látható módon és mintha a vizet csavarnánk ki belőle végzünk nyújtó-erősítő csavarásokat, a véghelyzeteket 5 mp-ig megtartva, 3x5 sorozat végzendő.



5. Hason fekvő helyzetben karunkat magunk mellett nyújtott helyzetben derékszögben kitérve ökölbe szorított kezünk hüvelyk ujjá felfelé néz (mid-trap exercise), ebből a helyzetből végzünk nyújtott karral emeléseket a földről 5x10 alkalommal.



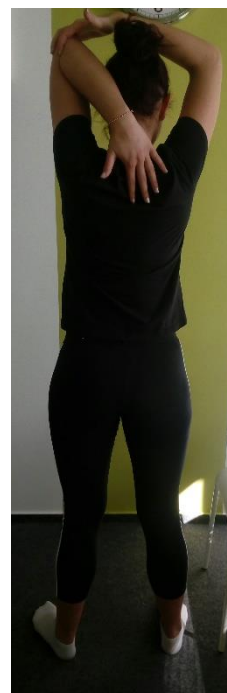
6. Kalapácsot a nyelénél, vagy a korábbi flakont a végénél megfogva, hajlított könyök mellett végzünk lassú csukló forgatásokat, a kifordított helyzeteket mindkét irányban a végponton nyújtásként megtartva 5 mp-ig. 10 fordítás végzendő 3 alkalommal.



7. Ugyanezen eszközzel középtartásból végezzük lassan el a csukló hajlítását, nyújtását (mintha ütnénk a kalapáccsal) – wrist radial deviation strengthening 3x10 alkalommal



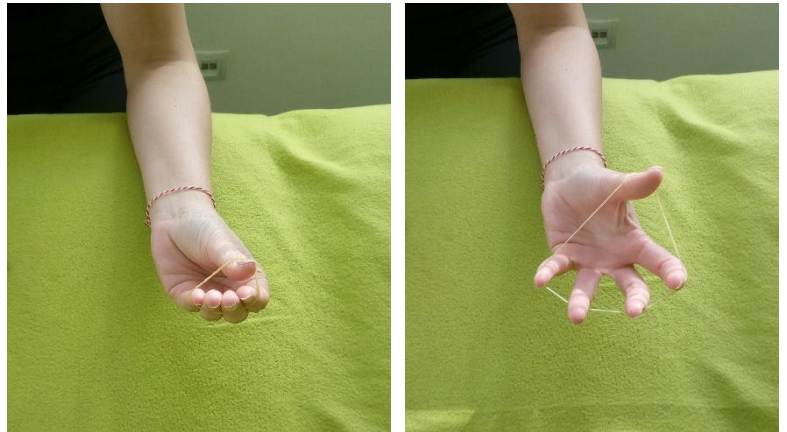
8. Triceps stretch – a panaszos végtagunkat a fej mögött behajlítva az ellenoldali lapockánkat megérintjük, majd az ellenoldali kezünkkel a könyökünket meghúzva nyújtjuk a felkarizmunkat 20 másodpercig 3 alkalommal



9. Ball squeeze – kislabdát fogunk a kezünkbe és teljes erőnkben lassan összeszorítjuk 2-3 másodpercig megtartjuk majd lassan ellazítunk. 3x5 alkalommal ismételjük.



10. Finger extension – gumigyűrűt veszünk az ujjaink köré a köröm magasságban a képen látható módon és lassan terpesztjük az ujjainkat amennyire csak tudjuk, az elért helyzetet 3 másodpercig tartjuk, majd lassan visszaengedjük, 3x5 alkalommal megismételjük



Massázsgyakolat:

Nyújtott könyök és lefeszített kézfej mellett érezzük a panaszos izom nyúlását, feszülését. Ezt a területet valamely orvosunk által javasolt készítménnyel, ellenoldali hüvelyk ujjunkkal határozottan átmasszírozzuk az izom lefutásával párhuzamosan 2x1 percig.

Ugyanezt a masszázsgyakorlatot jéggel is elvégezhetjük, alkalmanként 20-30 másodpercig 3-4x ismételve.

