



## INFORMATION

Tennisarmbåge är tecken på överbelastning av senfästet för handens och fingrarnas sträckare på armbågens utsida. De flesta av vardagens grepp-situationer involverar denna muskelgrupp, varför besvären blir så påtagliga. Mest belastande är att greppa något med utsträckt arm.

Det tar lång tid för överbelastad senvävnad att läka ut och besvären kan sitta i upp till ett år eller mer, varför det krävs **tid, tålamod och träning** under rehabiliteringstiden.

### ERGONOMISKA RÅD

- Försök att undvika de mest smärtande momenten.
- Fundera över om du kan greppa på ett annat sätt och använd inte så mycket nypkraft då du greppar om något. Utnyttja hela handen!
- Undvik enformiga, upprepade arbetsmoment.

## TRÄNINGSSINSTRUKTIONER



- Ta inte föremål med utsträckt arm, lyft nära kroppen istället. Använd båda händerna när det är möjligt och lyft eller bär med handflatan vänd uppåt.
- Arbeta med handleden i neutralläge.
- Ta frekventa pauser vid datorarbete och om du har besvär av ensidig datormushantering, prova andra alternativ, t.ex. Mouseskinner eller vertikalmus.

### ORTOS

God nytta kan man ha av en ortos (handledsskena) som avlastar den överbelastade muskulaturen och senfästet. Ortosen kan du även använda nattetid om du besväras av smärta när du vaknar.

Om du har ont i armbågen när du vaknar kan man linda den med mjuk linda för att undvika maximal böjning av armbågen under natten.

### 1. UPPVÄRMNING

Gör stora rörelser med båda armarna så du inte börjar träningen ouppvärmd.

### 2. STRETCHING

Sitt eller stå med hängande arm, vrid armen inåt och böj i handleden så att det stramar på ovansidan av underarmen. Fortsätt med att knyta handen under förutsättning att det inte smärtar. Håll stretchingen i 20–30 sekunder. Det skall strama på framsidan av underarmen men inte smärta vid armbågen.

### 3. EXCENTRISK TRÄNING

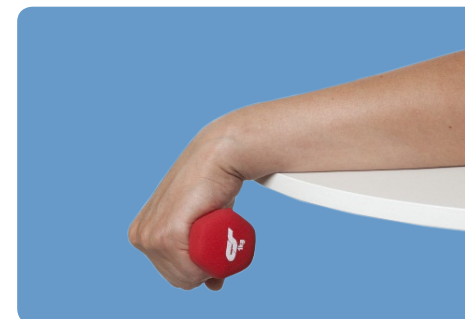
Den excentriska träningen (bromsande muskelarbete) skall utföras med låg vikt, lämpligt är 0,5 kg för kvinnor och 1 kg för män. Belastningen ökas successivt en gång per vecka (med ca. 10 %) och programmet upprepas från dag 1 varje vecka enligt schema. Kvinnor tränar med max belastning 1,5–2 kg och män upp till 3 kg.

Träna **1 gång/dag** och upprepa **3 x 10 repetitioner**.

Utför träningen 1 gång/dag i 8 veckor och därefter 2 ggr/vecka upp till 3 månader.

Muskeln får bli öm och stel efter träning, men ingen ökad smärta vid senfästet vid armbågen. Samma sak gäller vid stretching, stramande känsla men ingen smärta.

Håll handen utanför en bordskant. Lyft upp handen, vinkla inte handleden maximalt om det gör ont vid armbågen. Den friska handen placerar vikten i den onda armen, sänk sedan vikten enligt tidsschemat. När du böjt handleden maximalt nedåt är det viktigt att du släpper hanteln innan du återgår till utgångspositionen, se första bilden.



#### Dag 1–2:

Sänk vikten långsamt under 10 sek.

#### Dag 3–5:

Sänk vikten lite snabbare under 5 sek.

#### Dag 6–7:

Sänk vikten snabbt under 2 sek.