

# BodyRelax

- giv din krop en chance...

## TENNIS ALBUE

*(Epicondylitis lateralis)*

### Hvordan føles tennisalbue?

Generne starter som regel med gradvist indsættende smerter omkring knoglefremspringet på albueens yderside. Det er temmelig ømt, hvis nogen trykker på området. Hvis man bøjer håndleddet opad mod modstand, kommer der smerter svarende til knoglefremspringet.

Smerterne kan efterhånden stråle op i overarmen og ned langs underarmens yderside. Der kan komme en fornemmelse af svaghed i håndleddet, så man har svært ved at gøre ting, der kræver, at man bruger kræfterne i hånden.

### Hvad kan man selv gøre?

#### *Afkøling af området*

I det nyopståede stadium kan man forsøge at mindske smerten med is. Man må ikke lægge is direkte på huden, men man skal komme et bind eller et klæde imellem hud og ispose. Isen kan lægges på 20 minutter ad gangen. Herefter skal der være cirka én times pause inden man lægger is på igen.

Hold armen i ro

Man skal sørge for at holde armen i ro og undgå at lave ting, der fremkalder smerte.

Støttebandage

En del patienter har glæde af en såkaldt epicondylitispænde til brug i dagtimerne og en stabiliserende håndledsskinne til natbrug, kan købes hos materialist eller bandagist.

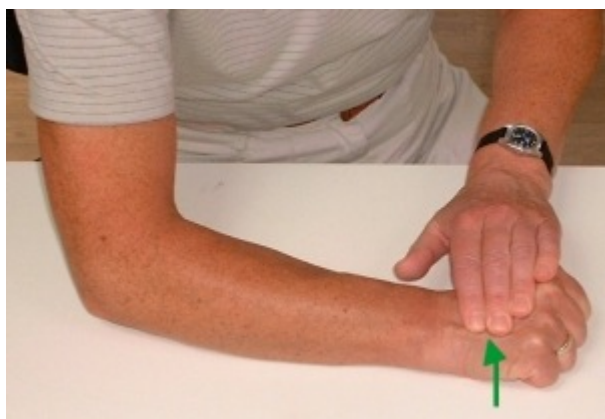
# BodyRelax

- giv din krop en chance...

## Udspændingsøvelser

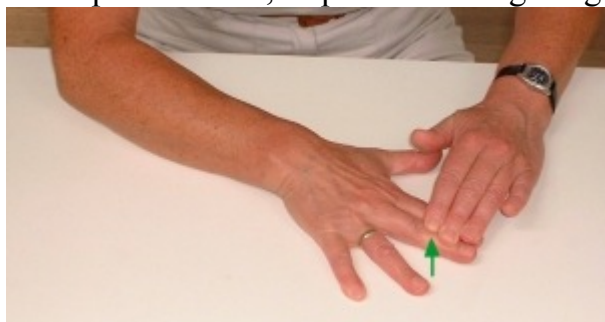
**Øvelse 1.** Med knyttet hånd presses håndryggen opad imod den modsatte hånd, som forhindrer at der sker nogen bevægelse( derved arbejder musklerne isometrisk).

Pres opad i 10 sec., slap af i 5 sec. - gentag 5 gange.

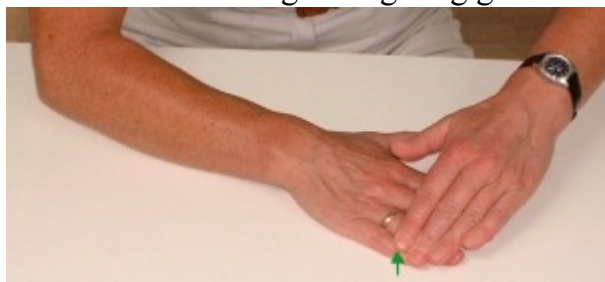


**Øvelse 2.** Stræk 2. og 3. finger og pres disse opad mod den modsatte hånd.

Pres opad i 10 sec., slap af i 5 sec. - gentag 5 gange.



**Øvelse 3.** Stræk 4.og 5. finger og gør som ovenfor.



# BodyRelax

*- giv din krop en chance...*

**Øvelse 4.** Rejs dig op, stræk albuen og drej hånden, som når en tjener diskret signalerer ”drikkepenge”. Pres nu håndryggen mod bordet, drej evt. lidt mere på hånden, så du forstærker strækket på musklen. Pres nedad i 10 sec., slap af i 5 sec.- gentag 5 gange.

Lav **øvelse 4** efter alle aktiviteter, hvor du har belastet musklerne.

