

## Tennisarmbåge

Epicondylitis lateralis humeri

Tennisarmbåge visar sig genom ömhet på utsidan av armbågen och smärtor vid belastning.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

### Symtom på tennisarmbåge

- Smärtor lokaliserade till utsidan av armbågen med utstrålning ned mot handryggen och upp mot överarmen.
- Man har ofta en känsla av stelhet i armbågen på morgonen.
- Smärtan framkallas även vid minimal sträckning av handleden, till exempel när man lyfter en kaffekopp.

### Vad är tennisarmbåge?

De muskler som sträcker fingrarna och handleden är fästa vid ett benutsprång på armbågens utsida. Vid tennisarmbåge har man smärtor i detta område. Smärtorna kan eventuellt både stråla upp i överarmen och ned längs underarmens utsida.

Smärtorna beror antagligen på små bristningar i den bindväv som håller ned musklerna mot benet.

Vävnaden blir irriterad och det uppstår inflammation, ett slags inflammatoriskt tillstånd utan bakterier.

Sjukdomen uppstår antagligen till följd av överbelastning av vävnaden i området.

Sjukdomen drabbar oftast personer i 40-årsåldern och däröver. Oftast går sjukdomen över av sig själv men hos vissa kan smärtorna bli kroniska.

### Varför får man tennisarmbåge?

Tennisarmbåge drabbar inte bara tennisspelare som anstränger musklerna i just detta område. Den kan även drabba människor inom andra idrottsgrenar. Oftast ses sjukdomen dock hos personer som i arbetet utför upprepade, ensidiga rörelser (snickare, målare, murare, mekaniker men också vid mycket datorarbete/mus-)

Täta och kraftiga bakåtböjningar av handleden kan överbelasta sträcksenornas fäste på utsidan av armbågen.

### Hur känns tennisarmbåge?

Besværen börjar i regel med gradvis ökande smärtor omkring benutsprånget på armbågens utsida. Det är ofta ömt om någon trycker på området. Om man sträcker handleden uppåt mot motstånd kommer det smärtor som hör ihop med benutsprånget.

Smärtorna kan efter hand stråla upp i överarmen och ned längs underarmens utsida. Det kan uppkomma en känsla av svaghet i handleden, så att man har svårt att göra sådant som kräver att man använder kraften i handen.

### Vad kan man göra själv?

- Försök att minska belastningen genom att undvika att gripa/lyfta/bära föremål med handryggen uppåt.
- Försök i stället att avlasta genom att lyfta med handflatan uppåt.
- Gör en paus i 1 - 2 veckor från de belastningar som har framkallat skadan.
- Så snart tillståndet tillåter ska du börja med ett sträckningsprogram. Se träningsprogram för sträckövningar [HÄR](#)
- Använd eventuellt ett bandage för tennisarmbåge när du går tillbaka till arbetet eller återupptar idrotten.

### Avkylning av området

I tidigt stadium kan man pröva att minska smärtan med is. Man får inte lägga is direkt på huden, utan man ska lägga en binda eller ett tyg mellan huden och ispåsen. Isen kan läggas på i 20 minuter åt gången. Därefter ska man göra cirka en timmes paus innan man lägger på is igen.

### Håll armen stilla

Man ska se till att hålla armen stilla och undvika att göra sådant som framkallar smärta.

### Sträckövningar

Du kan göra sträckövningar som du hittar [HÄR](#)

### Stödbandage

En del patienter har nytta av ett så kallat epikondylitbandage att använda dagtid och en stabiliserande handledsskena till natten. Dessa kan köpas på apotek eller hos bandagist.

### Hur ställer läkaren diagnosen tennisarmbåge?

Läkaren ställer diagnosen genom att dels höra hur besværen uppstått, dels genom en vanlig undersökning av armen. En tennisarmbåge syns inte på en vanlig röntgenbild.

I vissa fall kan det ändå vara nödvändigt att ta en röntgenbild för att utesluta eventuell sjukdom inne i armbågsleden. Läkaren undersöker dessutom om det finns ömhet runt armbågen vid tryck.

Likaså undersöker läkaren om det framkallar smärta att sträcka handen uppåt mot motstånd. Det är viktigt att läkaren vid sin undersökning utesluter att besværen beror på en kraftig inklämning av en nerv. I sällsynta fall kan det finnas andra orsaker till besvär i armen och dessa måste också uteslutas.

Om man är osäker på diagnosen kan en magnetröntgen visa tennisarmbåge.

### Hur behandlas tennisarmbåge?

I början kan man försöka med att skona armen och eventuellt komplettera med sträckövningar och inflammationsdämpande medicin under en period.

Om dette ikke hjælper lægger man en blockad over det ømma området ved muskelfæstet. En blockad er en injektion med ett binjurebarkhormon samt ett lokalbedövande medel.

Vissa försöker behandla med bland annat ultraljud, akupunktur, laser eller punktformig bränning av senan. PRP (Platelet Rich Plasma) med injektion av blodplättberikad plasma är en annan metod som används vid tennisarmbåge. Effekten av dessa behandlingar är dock inte säkert påvisad.

En eventuell operation blir aktuell först om upprepad blockad inte har tillräckligt långvarig effekt (mer än 3 månader) och görs genom att lossa sträckmusklerna på utsidan av armbågen. Operationen bidrar till att vävnaderna i området avlastas. Resultatet efter en operation är utmärkt men det tar flera månader att återhämta sig.

### Utsikt för framtiden

Många fall av tennisarmbåge går över av sig själva, utan egentlig behandling, inom 1 - 2 år. Vid långvariga symtom utan effekt av blockader och sträckövningar kan man välja att operera.

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du behöver mer information.