



Tennisalbue

Tennisalbue (epicondylitt) skyldes overanstrengelse av et muskelfeste til muskelen som beveger både håndleddet og albueleddet. Årsaken er ofte ensformige og belastende bevegelser, for eksempel etter arbeid med skriving på tastatur og bruk av pc-mus. Som navnet sier kan det også oppstå ved tennisspilling.

Hvilke symptomer gir tennisalbue?

Symptomene er verkende smerte og nedsatt beveglighet i albuen. Smertene er oftest lokalisert til utsiden av albuen.

Bør lege oppsøkes?

I første omgang er det ikke nødvendig å oppsøke lege. Lette tilfeller går over av seg selv. Det er viktig å holde armen i ro. Hvis smertene ikke viser tegn til bedring på tross av ro og hvile, bør lege oppsøkes.

Hvordan finner legen ut om det er tennisalbue?

Ut i fra sykehistorien (det du forteller) og smertefunnene i albuen, kan legen med rimelig sikkerhet stille diagnosen. Røntgenbilde er ikke til hjelp i denne sammenheng.

Hvilken behandling er det for tennisalbue?

Ro og hvile er viktigste behandling, eventuelt kombinert med lettere smertestillende reseptfritt medikament som for eksempel Brufen, Ibux eller Ibumetin. Det er viktig å unngå de bevegelsene som har utløst tilstanden. Legen kan eventuelt foreskrive andre medikamenter.

Kortisoninjeksjon i leddet kan ha god effekt. Fysioterapi kan også være gunstig. Av og til kan en operasjon være nødvendig.

Blir jeg bra igjen av en tennisalbue?

Tennisalbue kan i enkelte tilfeller være en langvarig og plagsom lidelse. De fleste blir bra uten operasjon.