

## OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ

### ZESPÓŁ „ŁOKCIA TENISISTY”

**Zespół „łokcia tenisisty”,** inaczej zapalenie nadkłykci kości ramieniowej, jest zaburzeniem bólowym związanym zazwyczaj z pracą (przede wszystkim pracą przy komputerze) lub uprawianiem sportu, spowodowanym najczęściej przez zbyt szybkie, powtarzane ruchy nadgarstka i przedramienia.

„Łokiec tenisisty” występuje najczęściej w przedziale wiekowym 30-65 lat. Ma zdecydowane powiązanie z pracą przy komputerze, wykonywaniu zawodów wymuszających powtarzające się często ruchy nadgarstka np. wyprost oraz ruchy podobne jak podczas wkręcania śruby. Pomimo nazwy sugerującej związek z uprawianiem gry w tenisa – tylko ok. 10% graczy cierpi na tę dolegliwość. Dotyczy to zwłaszcza osób rozpoczynających naukę gry, którzy nie mają jeszcze doskonale wyćwiczonej techniki uderzeń i generują ruch z nadgarstka zamiast z tułowia i barku. Rozkład sił jest nierównomierny a wytworzone podczas odbicia piłki tenisowej wibracje dodatkowo przeciążają miejsce przyczepu mięśni.

#### **Objawy „łokcia tenisisty” :**

- ból odczuwany po bocznej lub przyśrodkowej stronie stawu łokciowego,
- tkliwość tkanek podczas badania palpacyjnego,
- ból nasila się podczas aktywności wyprostnej nadgarstka i łokcia,
- trudności podczas wykonywania prostych czynności jak podanie ręki na przywitanie, podniesienie szklanki z napojem itp.

#### **ĆWICZENIA „ŁOKCIA TENISISTY”**

Ćwiczenia „łokcia tenisisty” pomogą w zmniejszeniu nasilenia przewlekłego bólu i poprawią funkcję kończyny górnej, a także zdolność do pracy. Ćwiczenia pomogą również przeciwdziałać lękowi pacjenta przed używaniem przedramienia i ręki oraz umożliwią odzyskanie zdolności do pracy zawodowej.



Wyciągnij przed siebie wyprostowaną rękę, skierowaną wewnętrzną stroną dłoni w dół. Łokiec powinien być całkowicie wyprostowany. Chwyć dłoń wyprostowanej ręki i powoli zginaj nadgarstek w kierunku podłogi, do momentu, gdy poczujesz jak rozciągają się mięśnie wzdłuż górnej części przedramienia i łokcia. Utrzymaj napięcie mięśni przez 20 sekund. Wykonaj 10 powtórzeń.



Wyciągnij przed siebie wyprostowaną rękę, skierowaną wewnętrzną stroną dłoni w dół. Łokieć powinien być całkowicie wyprostowany. Chwyć palce wyprostowanej ręki i powoli odginaj je w kierunku sufitu, do momentu, gdy poczujesz jak rozciągają się mięśnie wzdłuż wewnętrznej części przedramienia i łokcia. Utrzymaj napięcie mięśni przez 20 sekund. Wykonaj 10 powtórzeń.



W pozycji siedzącej oprzyj przedramię o udo tak, by wewnętrzna część dłoni była skierowana do podłogi, a następnie pozwól dłoni swobodnie opaść. Zahacz taśmę o stopę. Chwyć taśmę i powoli, prostując nadgarstek, wykonaj ruch dłonią w kierunku sufitu, w dalszym ciągu opierając przedramię o udo. Zatrzymaj na sekundę, a następnie powoli opuść dłoń z powrotem w kierunku podłogi. Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń. Ćwicz co drugi dzień.



W pozycji siedzącej, oprzyj przedramię o udo tak, by wewnętrzna część dłoni była skierowana do sufitu, a następnie pozwól dłoni swobodnie opaść. Zahacz taśmę o stopę. Chwyć taśmę i powoli, prostując nadgarstek, wykonaj ruch dłonią w kierunku sufitu, w dalszym ciągu opierając przedramię o udo. Zatrzymaj na sekundę, a następnie powoli opuść dłoń z powrotem w kierunku podłogi. Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń. Ćwicz co drugi dzień.