

# Tennisarmbåge

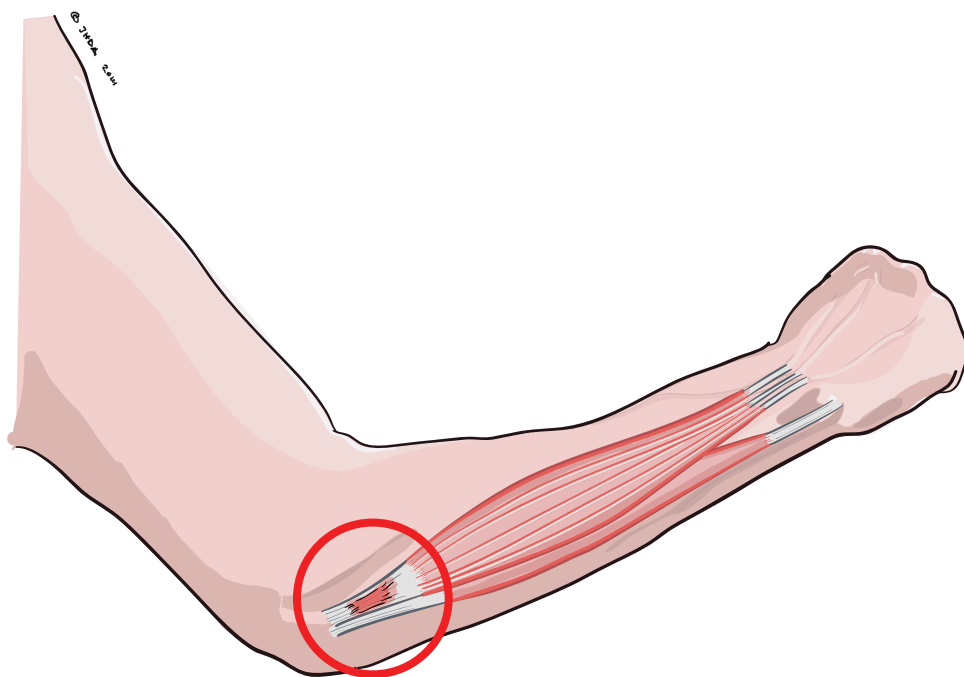
## Patientinformation

Lateral epikondylit eller s.k. tennisarmbåge är ett smärttillstånd i handledssträckarnas muskelfäste på ovansidan armbågen. Uppkommer ofta efter repetitivt arbete hos exempelvis målare eller tennisspelare.

Tillståndet läker i regel av sig själv.

## Symtom:

Smärta och värk på ovansidan armbågen. Värken förvärras vid sträckning i handleden mot motstånd.



## Icke kirurgisk behandling

För de som inte tycks läka bör man i första hand, hos fysioterapeut(sjukgymnast) eller arbetsterapeut, prova stretchövningar och excentrisk träning av handledssträckarna. Kortisoninjektioner har traditionellt används och kan ge lindring på kort sikt. Man har emellertid visat att kortisoninjektioner kan ha en negativ effekt på lång sikt. I svåra akuta fall kan det ibland ändå bli aktuellt.

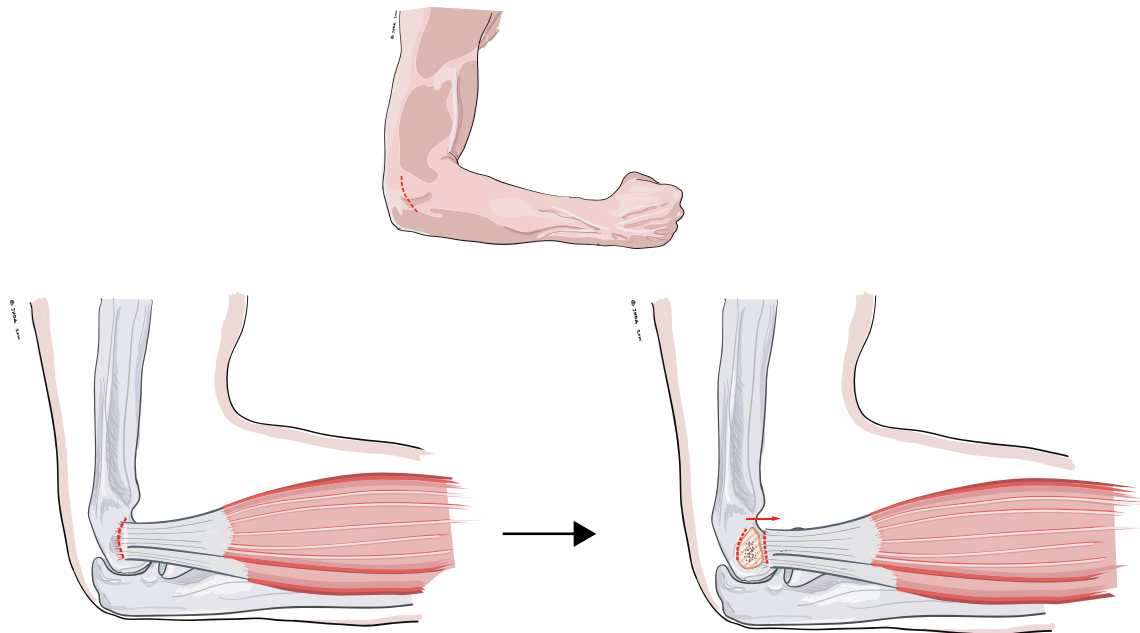
## Operation

De fåtal fall som trots ihärdig icke kirurgisk behandling inte tycks läka, kan bli aktuella för operation.

Den kirurgiska behandlingen utförs i lokalbedövning och syftar till att släppa på det gemensamma muskelfästet, låta det läka in längre ned på armbågen och därigenom minska tensionen i senorna.

Huden öppnas ca 5-10 cm över senfästet som löses av från benet. Därefter sys huden.

Oftast läggs ett elastiskt förband över armbågen.



## Efter operationen

Då bedövningen släpper efter några timmar kan det börja göra ont i såret. Du får recept på smärtlindrande läkemedel. Bandaget skall bytas hos distriktssköterska till enklare förband efter ca 3 dagar. Ibland kan det kort efter operationen blöda genom förbandet och man får då byta tidigare. För att minska risk för blödning bör armbågen få vila på magen det första dygnet efter operationen.

Stygnen avlägsnas hos distriktssköterska efter 2 veckor.

En uppföljande telefoni eller återbesök bokas med din operatör.

Vid hemresa bör du inte köra bil.

## Träning efter operationen

Remiss skrivs till fysioterapeut(sjukgymnast) eller arbetsterapeut. Det är viktigt att träna efter operationen för att inte fingrar, handled, armbågsled och axel skall bli stela. Använd armen och handen så gott du kan i lättare vardagligt arbete. Handled och armbågsled skall dock inte utsättas för större belastning under de första 6 veckorna.

## Sjukskrivning

Vid lättare arbete räcker några dagars sjukskrivning.

Har man ett arbete som innefattar tungt handarbete blir det minst 6 veckors sjukskrivning.

## Resultat efter operationen

Runt 85% av patienterna kan förväntas förbättras.

Såret och senfästet läker på 6 veckor. Ibland kvarstår ömhet i såret längre tid.

Skulle man inte förbättras lönar det sig inte att opereras en andra gång.

## Komplikationer

Sårinfektion uppstår sällan men förekommer. Skulle du få mer ont efter några dagar eller feber bör du höra av dig till sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral/distriktssköterska.

## Optimera resultatet av din operation

- Följ förberedande instruktioner med Descutantvätt
- Högläge efter operationen
- Rör på fingrarna och armen för att motverka stelhet
- Gå gärna till fysioterapeut/arbetsterapeut för träning av handen.
- Undvik tungt arbete första 6 veckorna.