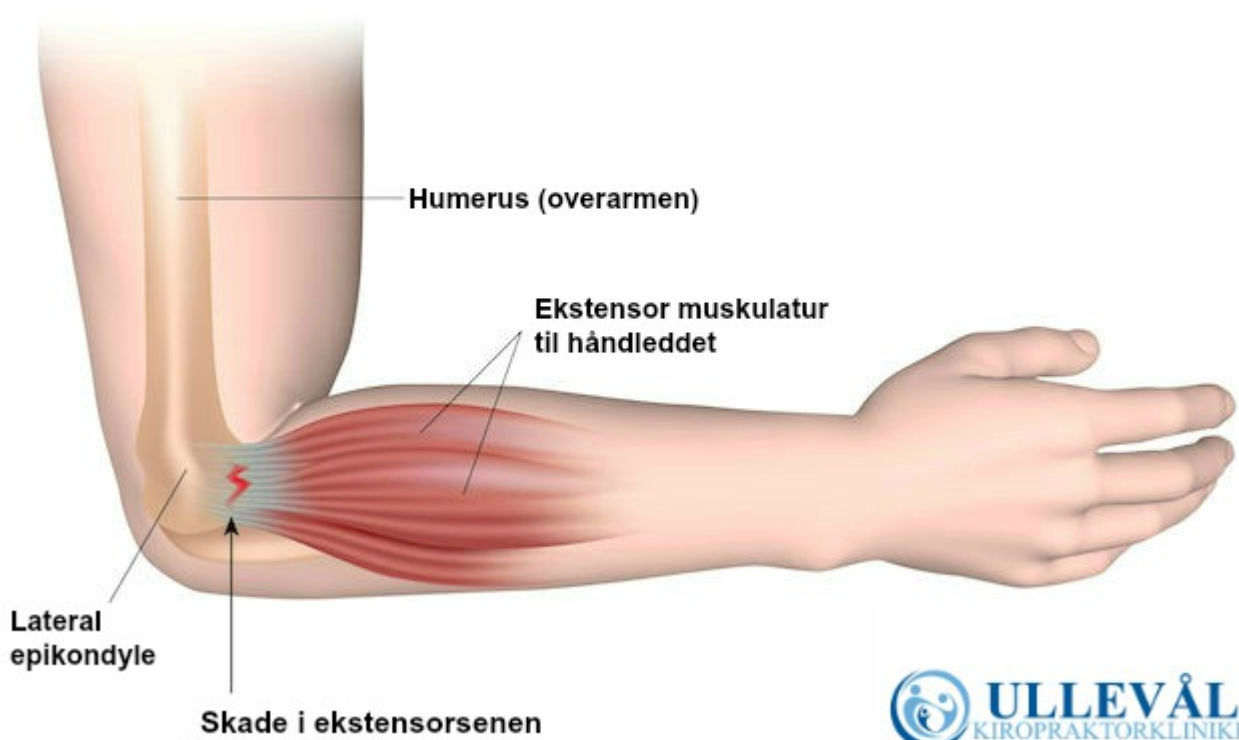


# Slik blir du kvitt tennisalbue



Tennisalbue er en smertefull og hemmende tilstand som rammer utsiden av albuen. Tennisalbue, eller lateral epikondylitt som det kalles på fagspråket, kan bli kronisk og er ofte vrient å bli kvitt. Heldigvis er det mye du kan gjøre selv for å bli kvitt tennisalbue, eller redusere plagene på en enkel måte.

# Tennisalbue



## Hva kjennetegner senebetennelse i albuen?

Tennisalbue kjennes ut som en sviende smerte og ømhet i muskelfestet på utsiden av albuen, og strekker seg fra benet på utsiden av albuen og nedover underarmen. Hvis du er plaget med tennisalbue vil smerten kunne bli verre hvis du klemmer på musklene, og musklene vil også kjennes stramme og knudrete ut. Som oftest vil smerten gå over av seg selv, men noen kan faktisk være plaget i flere år ([1](#)).

Årsaken til denne muskelsmerten er sannsynligvis at du har overbelastet muskler og sener i underarmen, gjerne med gjentakende bevegelser over lengre tid ([2](#)). Selv om navnet tilsier at dette er en idrettsskade, er det faktisk andre ting enn tennis som er hovedsynderen i over 95% av tilfellene

(3). Basert på min kliniske erfaring er det som oftest overdreven tastaturbruk eller hobbysnekring som har bidratt til denne plagen.

Jeg har også nylig erfart at montering av flatpakkede IKEA-skap eller sengebunner med over 100 skruer som skal skrues inn, uten drill, absolutt kan resultere i en smertefull albue. Etter å ha satt opp det 6. Pax-skapet og kjent en begynnende svie i albuen, kan jeg underskrive på at du kan komme til å angre på at du valgte skuffer som må skrues sammen istedenfor ferdige kurvskuffer.



Man har lenge trodd at tennisalbue og liknende tilstander skyldes senebetennelse, og det har derfor vært vanlig å behandle tilstanden med [betennelsesdempende medikamenter som Ibux eller kortisoninjeksjon](#). Nyere studier har vist at dette ikke er tilfellet, men at lidelsen skyldes en overbelastning av sener og muskler (2, 4, 5). Det diskuteres derfor i fagmiljøene om det er på tide å gå vekk fra betennelsesdempende medisiner som Ibux og kortison ved denne type tilstander (6).

Heldigvis er det flere vitenskapelige dokumenterte knep du selv kan gjøre for å bli kvitt plagene dine raskt, og jeg har satt opp en liten liste over hva som faktisk hjelper. Hvis du sliter med Ikeaskapet eller et halvferdig oppussingsprosjekt nå, og begynner å kjenne smerter i albuen, bør du ta en pause og få lånt litt utstyr som avlaster albuen. En batteridrevet drill kan være nyttig for å avlaste armen og albuen.

## Massasje med tverrfriksjon



Ved tennisalbue blir musklene stramme og det danner seg ofte muskelknuter. Slike muskelknuter kan du selv bidra til å redusere ved å gjøre litt selvmassasje av de stramme musklene ([7](#)). Det kan være litt vanskelig å massere sin egen albue hardt nok uten litt hjelpemidler, men det selges gode massasjeverktøy på internett. Har du en kjevle tilgjengelig kan denne fungere utmerket, og være til god hjelp i akuttfasen. Dersom du bruker en kjevle, fester du det ene håndtaket mens du holder i den andre enden med den gode hånden. Dra deretter armen fram og tilbake slik at kjevlen

ruller på det ømme punktet. Du kan gjøre dette i 1-3 minutter daglig for å få god effekt. Hvis den glatte kjevlen blir for mild, kan du bruke en knudrete kjevle (hvis du har) eller for eksempel kjøpe denne [massasjestaven med riller](#).

## Uttøying og støttebandasje kan lindre plagene



Uttøying og støttebandasje har lenge vært benyttet i fysikalsk behandling sammen med styrketrening for muskelsmerter og seneskader slik som tennisalbue. Ved tennisalbue er det viktig å tøye ut ekstensormuskulaturen ved å bøye håndflaten inn, og nyere studier indikerer å du kan forsterke strekken ved å inkludere peke og langfinger i strekken (8). Uttøying av kan øke elastisiteten og toleransen av muskel og sene (9), og personlig syns jeg det også lindrer noe av smerten. Derfor pleier jeg å gjøre denne strekken hvis jeg har litt vondt i albuen. Noen liker også å bruke støttebånd rundt albuen når de gjør smertefulle aktiviteter. Hvis du bruker støttebandasje er det viktig å redusere bruken til så lite som overhode mulig.

# Eksentrisk styrketrening forebygger og behandler tennisalbue

Tennisalbue kommer altså av at muskulaturen og senene har blitt utsatt for en større belastning enn de tåler. Derfor er det essensielt å bygge opp styrken i både muskler og sener for både å forebygge og å behandle dette. Det er eksentrisk styrketrening som er best til dette. Det finnes flere måter å gjøre bygge seg opp på, men personlig syns jeg det enkleste er å bruke en Flexbar, som er et elastisk treningsutstyr som gjør det enklere å rehabilitere tennisalbuer ([10](#)). [Her kan du kjøpe fleksibar.](#)

## Slik bruker du Flexbar:

1. Hold nederst på flexbar med den vonde armen (her Høyre) håndflaten inn
2. Grip tak med den andre hånden med håndflaten ut
3. Hold hardt og strekk armene rett fram slik at flexbar vrir seg.
4. Strekk armene godt ut slik at albue og skuldre er rette
5. Slipp deretter sakte fram den vonde hånden mens du holder igjen (ca. 4 sekunder)





Deretter returnerer du til startposisjonen igjen og gjentar 15 repetisjoner x 3 sett. Gjør denne øvelsen annenhver dag, da muskulaturen og sene trenger tid til å restituere seg ([11](#)).

## Laserbehandling reduserer smerter og øker tilheling



merbehandling med lavintensitets laser, har i flere studier vist seg å redusere smerte og bidra til tilhelingen av seneskader. Laserbehandlingen påvirker cellene til å øke produksjonen av energi (ATP) og gjør cellene i stand til å øke reparasjonshastigheten ([12](#)). Dette gjør oppbyggingen av cellene går betydelig raskere. En stor norsk metaanalyse konkluderte med at laserbehandling er avhengig av riktig behandlingsdose, og det ser ut til at 12 behandlinger over 4 uker er den optimale. Behandlingseffekten ser også ut til å kunne øke når laserenergien kombineres med et godt styrkeprogram ([13](#)).

Hvis du er plaget med tennisalbue er det som du ser mye du selv kan gjøre for å bli kvitt problemet raskere. Er du i tvil kan du gjerne kontakte oss eller din nærmeste behandler så skal vi hjelpe deg så godt vi kan.

Disclaimer: Denne artikkelen kan ikke benyttes som argument for å ikke dra på IKEA (beklager).