

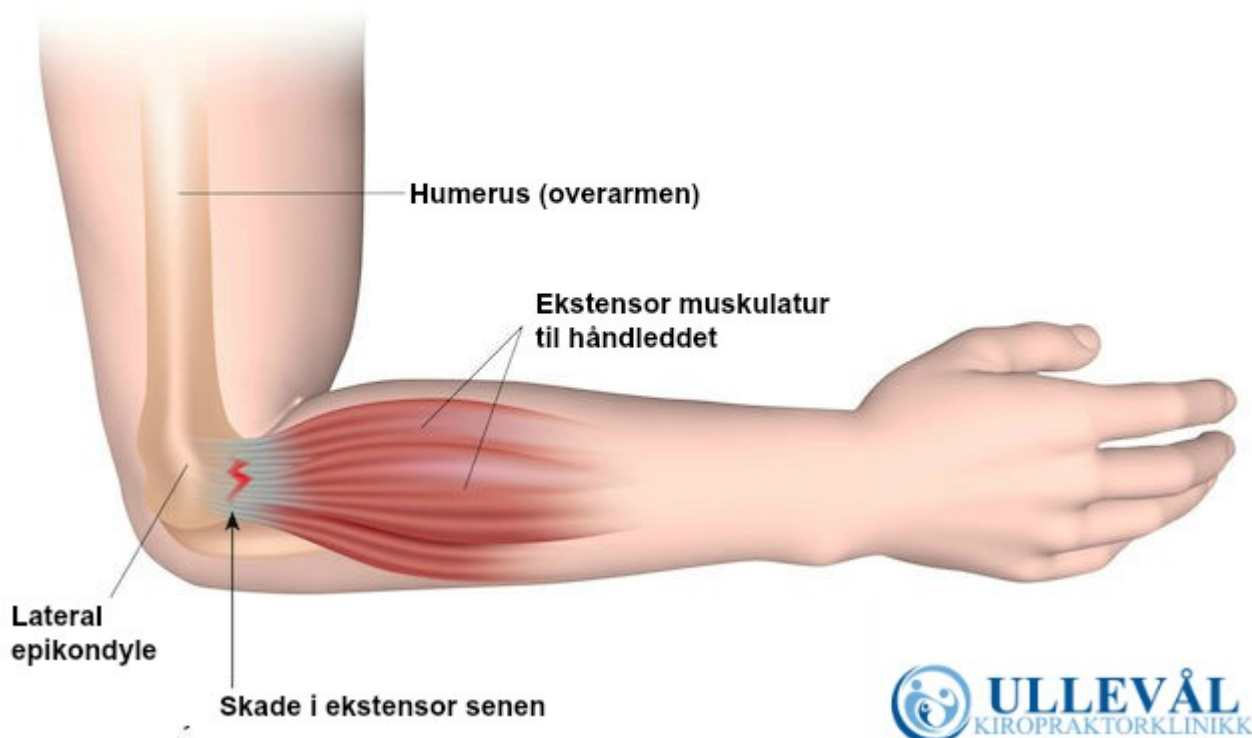
Hva er tennisalbue?

Opplever du smerter på utsiden av albuen som ikke går bort? Bli det verre når du prøver å gripe/skru noe? Da kan det hende at du har tennisalbue. Men hva er egentlig tennisalbue?

Tennisalbue er en smertefull og hemmende tilstand som rammer senefestet på utsiden av albuen. En sene er et robust vev som fester muskulaturen din til skjelettet. Tennisalbue har tidligere blitt antatt for å være en senebetennelse, derav navnet lateral epikondylitt, som det også kalles på fagspråket. Senere har forskning vist at det ikke er noen betennelsesmarkører til stede ved tennisalbue, og nå vet vi at det er en tendinose. [\(1\)](#)

En tendinose er en form for slitasje av senen, dette skyldes at du har overbelastet armen din som over tid har ført til endringer i vevet. Sener har dårlig blodtilførsel og tilheler dårlig, det kan derfor ofte bli en kronisk tilstand som er vanskelig å bli kvitt. [\(2\)](#)

Tennisalbue



Tennisalbue skyldes altså overbelastning av senen. Ofte fordi du har gjort samme håndbevegelse for mye, for fort og på for kort tid. Kanskje du maler, skriver mye på PC eller har begynt med hobbysnekring? Uansett, så er det du krever fysisk av deg selv, mer enn det kroppen din har å gi.

Hvor vanlig er det? Er noen mer utsatt enn andre?

Tennisalbue påvirker 1-3% av befolkningen hvert år [\(3\)](#). Navnet er ganske misvisende ettersom at kun 5-10%, av de som får diagnosen, faktisk spiller tennis. Du er mer utsatt i aktive yrker som involverer at du må gripe mye, rotere håndleddet frem og tilbake eller har hånden i ekstensjon.

Lateral epikondylitt påvirker oftest deg som er mellom 40 og

50 år. Det rammer like mange kvinner som menn og ofte får du det i den dominante hånden din.

Andre risikofaktorer er;

- Økt BMI
- Tidligere skade i skulder eller håndledd
- Røyking
- Bruk av kortisonpreparater

Hva er vanlige symptomer?

Du vil vanligvis kjenne en slags brennende eller skarp smerte på utsiden av albuen der hvor senen fester seg. Smerten blir verre ved bevegelse og vil ofte gå ut over daglige aktiviteter som å løfte gjenstander, skru møbler, åpne dører, skrive på tastatur eller håndhilse. Du kan også føle at du er svakere i håndgrepet enn det du pleier å være.

Kan det egen behandles?

Det viktigste er å redusere stresset på senen. Hvis du har en jobb som fører til at du får mer vondt i albuen så bør arbeidsplassen tilrettelegges slik at du ikke irriterer senen. Hvis du merker at du begynner å få smerter i albuen så ta en pause, kanskje juster på hvordan du jobber eller gjør en annen arbeidsoppgave i en periode hvis det lar seg gjøre.

Rask diagnostisering og god informasjon er viktig for å bedre prognosen, derfor kan det ofte lønne seg å søke hjelp så tidlig som mulig for å unngå at det blir langvarige problemer.



Behandling utført av helsepersonell

Kiropraktikk/fysioterapi

Det er mange forskjellige behandlingsmetoder som blir brukt for å behandle tennisalbue av både kiropraktorer og fysioterapauter. Ofte vil behandling bestå av en kombinasjon av:

- God informasjon om tilstanden og hva du kan gjøre for å hjelpe deg selv
- Trening/Rehabilitering/tøying ([5.](#) [6.](#) [7.](#) [8.](#))
- Massasje med tverrfriksjon
- Nåler
- Trykkbølge
- Laser
- Taping og/eller splinting osv. ([9.](#))



Kiropraktorer kan også sykemelde hvis det er yrket som fører til tennisalbue.

Trening fungerer både som forebyggende og som behandling for tennisalbue. De treningsmetodene som har vist å gi best resultat er eksentriske øvelser og tøyøvelser ([4](#)). Mange av øvelsene kan du gjøre hjemme men det er studier som viser at man ofte får bedre resultat av å trene sammen med behandler i stede for å trene alene. ([10](#))

Injeksjoner:

Kortison kan ofte hjelpe med smertelindring og funksjonsevne i opptil 12 uker, men det er ofte smart å unngå kortison ettersom at det kan føre til større slitasje over tid og smertelindringen ofte er kortvarig. PRP (blodplateberiket plasma) har vist seg å hjelpe mellom 12 og 26 uker ([11](#)). PRP er en teknikk hvor du får deler av ditt eget blod injisert inn i området for å hjelpe med tilheling.

Ingen av disse teknikkene bør brukes før du har prøvd konservativ behandling/opptrening i 6-12 måneder.

Når bør lege kontaktes?

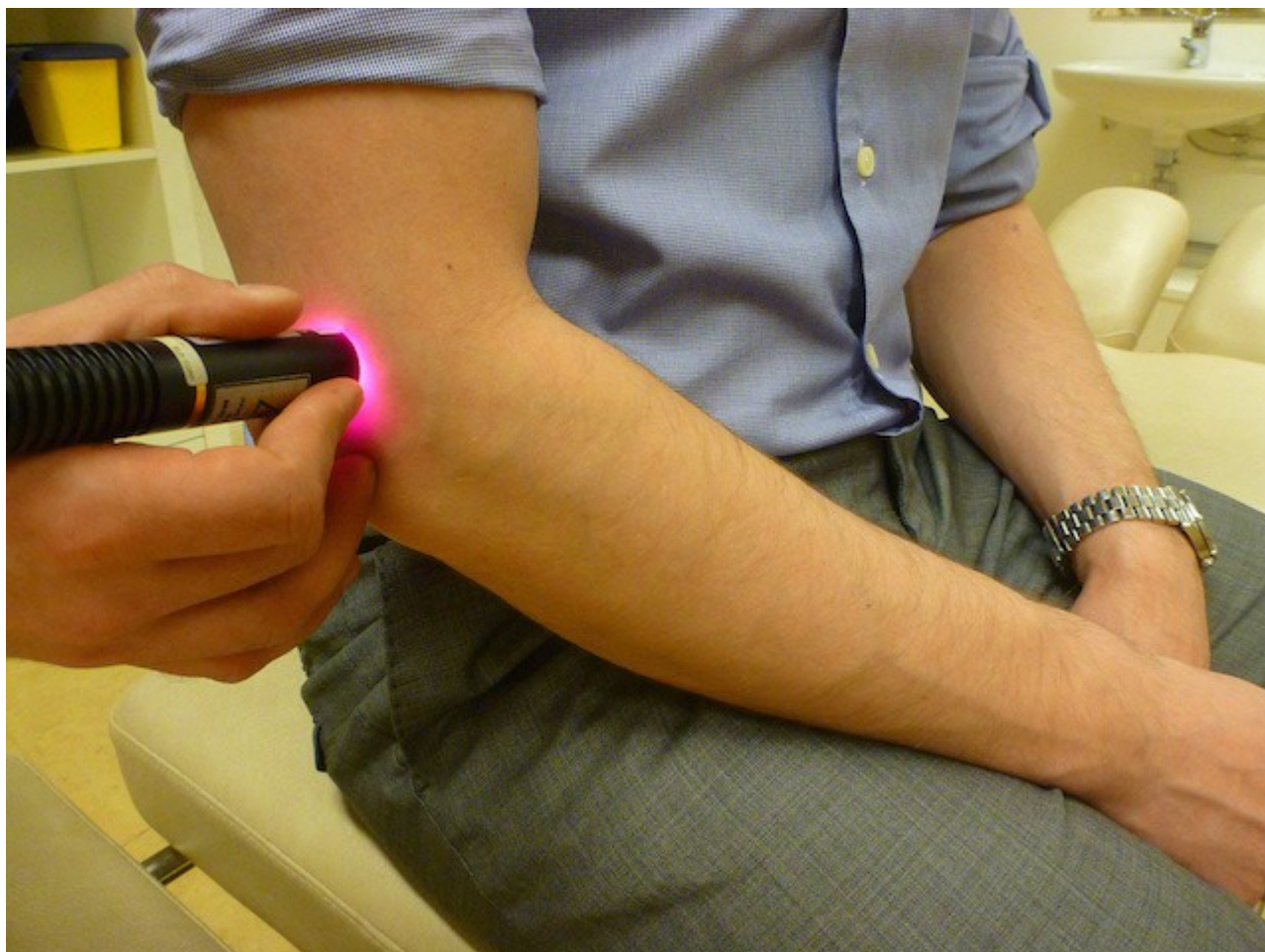
Det er sannsynlig at det er en senebetennelse som starter epicondylitt, derfor kan det lønne seg å få en time med lege så fort som mulig for å få betennelsesdempende. Vi samarbeider mye med fastleger og henviser til fastlege der vi ser at det er nødvendig.

Både lege og kiropraktor kan sykemelde deg hvis det er nødvendig.

Hvis du har gått til konservativ behandling i ett år uten effekt så bør kiropraktoren eller fastlegen din vurdere henvisning til ortoped.

- Når går det som regel over? Vil det ofte være nødvendig med operasjon?

I ca 80% av de som får tennis albue så vil symptomene gå bort i løpet av ett år med rett behandling. Det er estimert at rundt 3-11% kan ende opp med operasjon etter 1 års behandling.



Tips/råd ved tennisalbue

Ikke vent og se om det går over av seg selv. Søk hjelp raskt! Hvis man oppdager tennisalbue tidlig og får riktig behandling/tilrettelegging så vil symptomene dine gå bort raskere. Dette fører til at du får mindre smerte, større funksjon og mindre sykefravær.