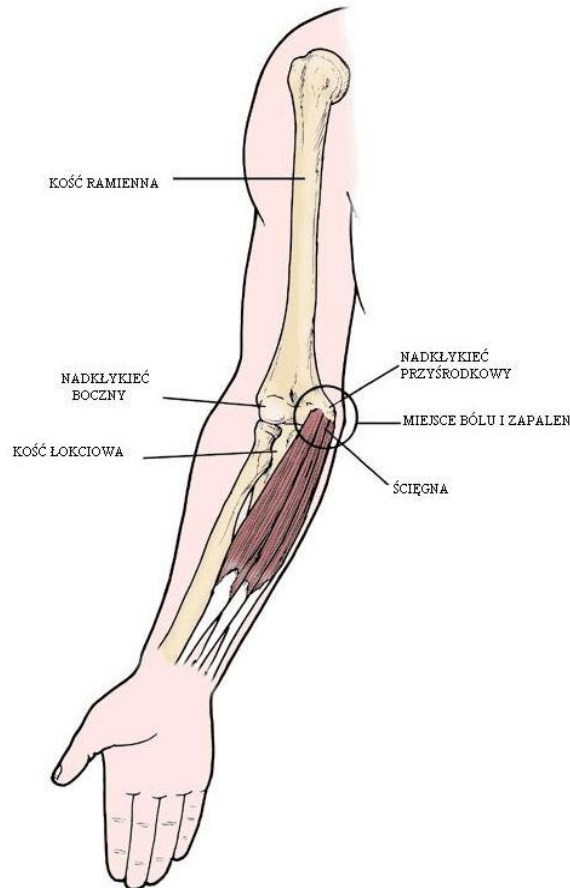


## ŁOKIEĆ GOLFISTY, OSZCZEPNIKA (epicondylitis radii, Medial Epicondylitis)

Łokieć golfisty - (zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej)



Zespół bólowy tkanek miękkich położonych bocznie w stosunku do stawu łokciowego, związany najczęściej z uszkodzeniem przyczepów mięśnia nawrotnego obłego lub mięśnia zginacza promieniowego nadgarstka.

Do uszkodzenia przyczepów najczęściej doprowadzają mikrourazy w wyniku zespołu przeciążeniowego wskutek powtarzalnych ruchów nadgarstka wbrew oporowi, takich jak gra w golfa, rzucanie np. piłką baseballową.

Dochodzi wtedy do przerostu masy mięśniowej i np. pogrubiła głowa mięśnia trójgłowego ramienia, mięsień łokciowy dodatkowy - mogą uciskać na nerw łokciowy w kanale powodując jego kompresję.

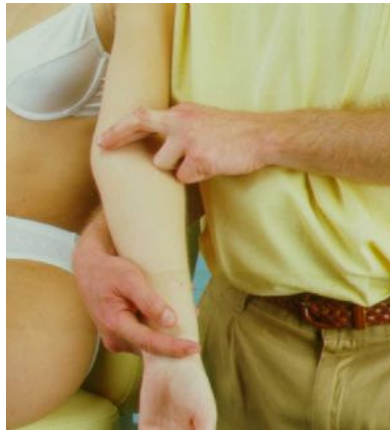
### Obszar bólu



**Area of pain**

Leczenie

- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów
- masaż poprzeczny



- diatermia krótkofalowa

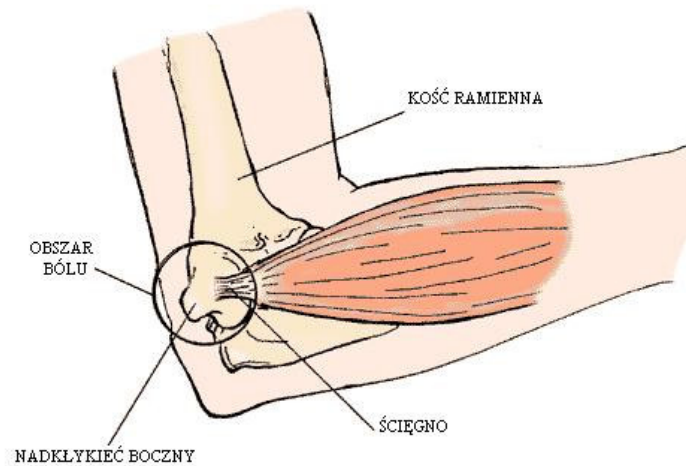


- ćwiczenia ipsilateralne dla prostowników mięśni przedramienia
- metoda Cyriax, Mulligana
- Kineztotaping



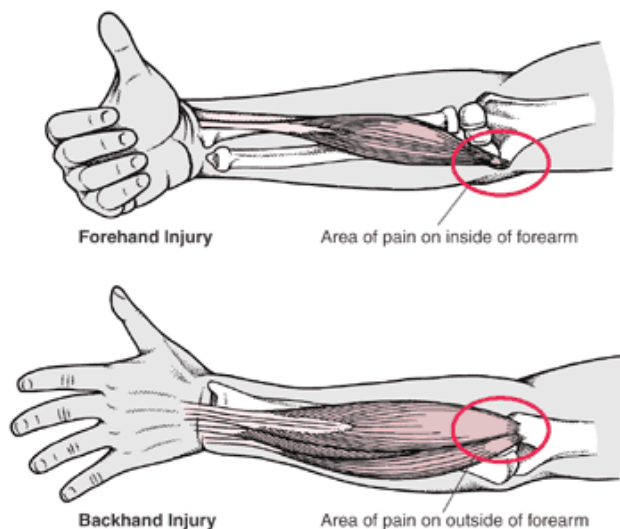
## ŁOKIEĆ TENISYTY

Łokieć tenisisty - (zapalenie nadkłykcia bocznego, Lateral Epicondylitis)



Łokieć tenisisty jest zwyczajową nazwą schorzenia, które fachowo nazywa się zapaleniem nadkłykcia bocznego kości ramiennej (sąsiaduje on ze stawem łokciowym). Na owym nadkłykciu znajdują się przyczepy mięśni, które zawiadują pracą nadgarstka (jego prostowaniem). Pojawia się problem z całkowitym wyprostowaniem stawu łokciowego i tendencja do powolnego "nadrywania" przyczepu prostowników przez nadmiernie napięte, niedostatecznie rozciągnięte zginacze. Dolegliwości pojawiają się zazwyczaj w stanach przewlekłego przeciążenia nadgarstka. Sytuacja ta występuje np. u tenisistów, gdyż podczas gry nadgarstek ciężko pracuje (stąd nazwa choroby).

Będziemy wprowadzać ćwiczenia przywracające prawidłową elastyczność zginaczy i prostowników, a więc przede wszystkim stretching prostowników i zginaczy palców, nadgarstka.



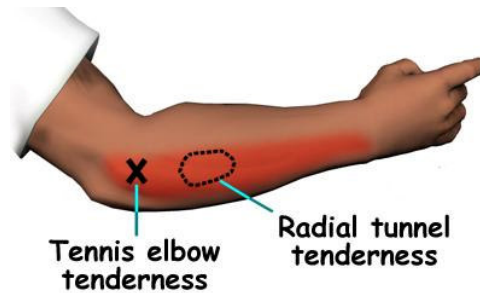
### Przyczyny :

- Powstaje w wyniku przeciążenia mięśni prostowników nadgarstka i palców, głównie w prawej ręce u mężczyzn.

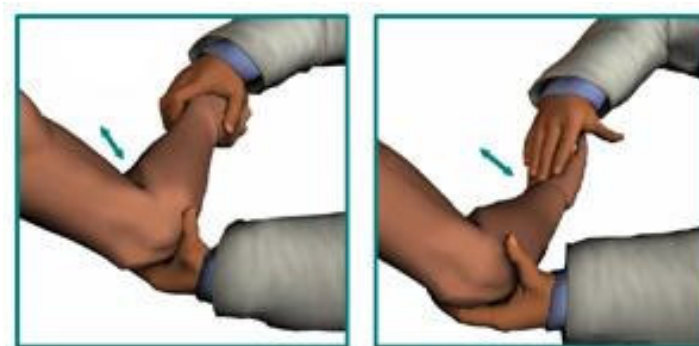
- Dotyczy osób z dobrze rozwiniętym układem mięśniowym (często rozpoczynających w wieku średnim uprawianie sportu lub wykonujących określone zawody , np ślusarze, stomatolodzy)

Badanie i objawy :

- ból w okolicy nadkłykcia brzożnego kości ramiennej



- nasilanie się bólu podczas odwracania przedramienia oraz wyprostu stawu łokciowego (zwłaszcza wykonywanych z oporem)
- osłabienie nadgarstka i problemy z prostymi czynnościami jak: przywitanie podaniem ręki, otwieranie drzwi samochodu, unoszenie filiżanki
- nasilenie bólu po zgięciu ręki w nadgarstku w stronę jej grzbietu, przy skręcaniu przedramienia na zewnątrz, prostowaniu zgiętych palców (zwłaszcza przeciw oporowi)
- „+” **test Cozena** - ból na wysokości nakłykcia bocznego lub ciągnące bóle po stronie promieniowej, w przedziale prostowników, w czasie prostowania pięści wbrew oporowi



Leczenie :

- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów



- unieruchomienie w szynie ramiennej w zgięciu w stawie łokciowym w 90° (stosowane z reguły na okres 14 dni) znoszące subiektywnie dolegliwości bólowe,
- ćwiczenia mięśni przedramienia (opór dla dłoni) – dla łokcia tenisisty
- miejscowe podawanie sterydów
- pacjent we własnym zakresie może stosować zimne lub ciepłe okłady, w zależności od tego, co pomaga bardziej
- fizykoterapia (diatermia, ultradźwięki, jonoforeza) oraz masaże stanowią istotne uzupełnienie leczenia



- metoda Cyriax, Mulligana
- kinezytaping
- masaż poprzeczny



- masaż sportowy



### Leczenie operacyjne

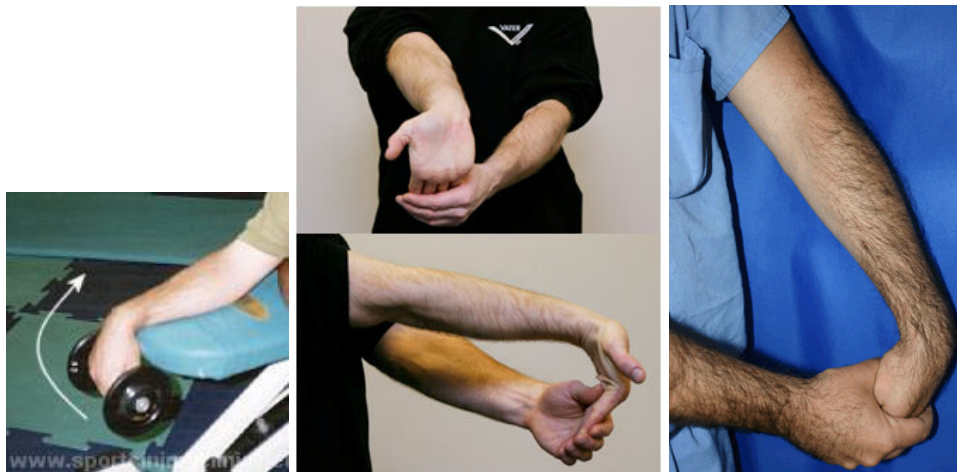
**Zabieg Hohman'a** – odcięcie przyczepu mięśnia prostownika o 1cm od nadkłykcia kości ramiennej,

**Zabieg Stucha** – wycięcie w bloku przyczepu mięśni i okostnej powierzchniowej warstwy istoty korowej.

### Zapobieganie

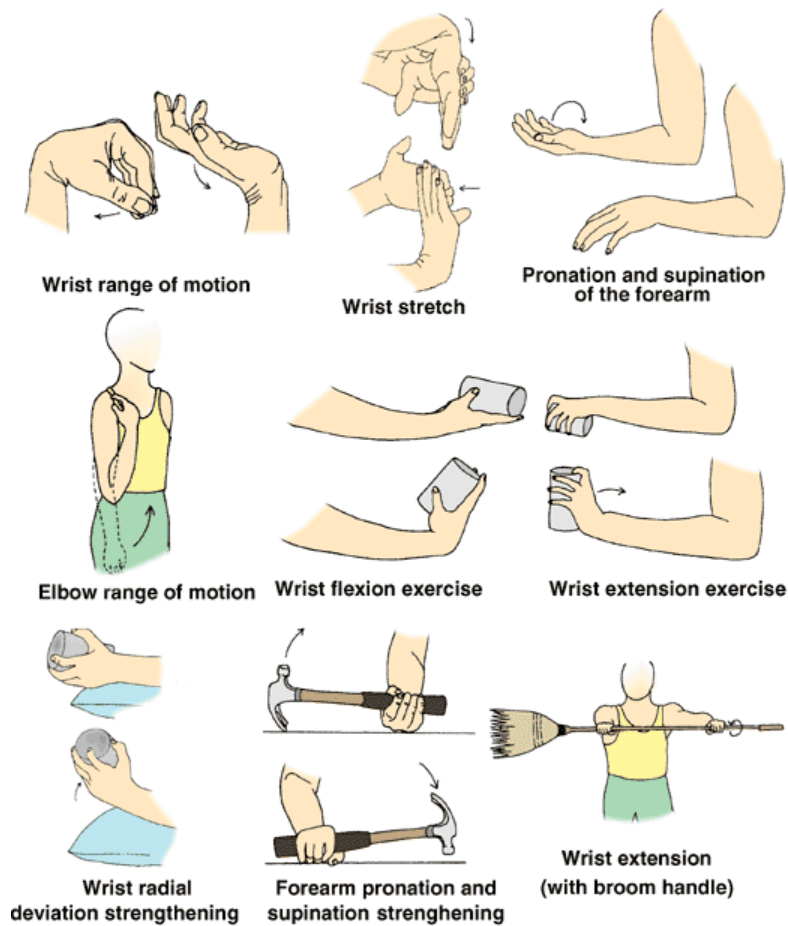
- Ochraniacz łokcia lub zwykła opaska elastyczna (rozproszenie naprężeń).
- Korekta nieprawidłowej techniki uderzenia rakietą i unikanie ruchów wywołujących ból

### Przykładowe ćwiczenia





## Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow) Exercises



Copyright © 1997, 2001 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved.

### Bibliografia :

- <http://www.tenisportal.com/art-lokiec-tenisisty.php>
- [http://www.med.umich.edu/1libr/sma/sma\\_tennisel\\_art.htm](http://www.med.umich.edu/1libr/sma/sma_tennisel_art.htm)
- <http://www.vater.com/education/healthbeat/LateralEpicondylitis/index.cfm>
- [http://orthoinfo.aaos.org/fact/thr\\_report.cfm?thread\\_id=132&topcategory=arm](http://orthoinfo.aaos.org/fact/thr_report.cfm?thread_id=132&topcategory=arm)
- <http://www.merck.com/mmhe/sec05/ch075/ch075h.html>
- [http://www.handuniversity.com/topics.asp?Topic\\_ID=5](http://www.handuniversity.com/topics.asp?Topic_ID=5)
- <http://www.sportsinjuryclinic.net/cybertherapist/front/elbow/tenniselbow.htm>
- <http://www.patientcareonline.com/patcare/article/articleDetail.jsp?id=111933>
- <http://www.carolina.pl/lokiec>
- [http://www.kinesiotape.info/index\\_news.php?case=details&id=31&l=EN](http://www.kinesiotape.info/index_news.php?case=details&id=31&l=EN)