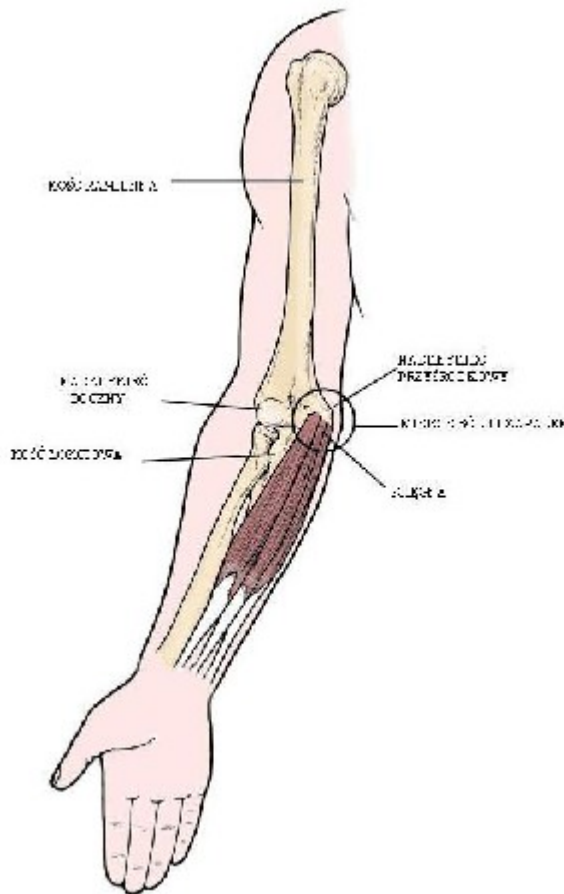


ŁOKIEĆ GOLFISTY, OSZCZEPNIKA (epicondylis radii, Medial Epicondylitis)



Łokieć golfisty - (zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej). Zespół bólowy tkanek miękkich położonych przyśrodkowo w stosunku do stawu łokciowego, związany najczęściej z uszkodzeniem przyczepów mięśni grupy zginaczy i pronatorów przedramienia (np. mięsień nawrotny obły, mięśnie zginacze nadgarstka). Do uszkodzeń przyczepów najczęściej doprowadzają mikrourazy w wyniku przeciążenia spowodowanego powtarzalnymi ruchami nadgarstka i przedramienia. W niektórych przypadkach przerost mięśni lub zmiany anatomiczne mogą również powodować ucisk na nerw łokciowy w kanale przyśrodkowym łokcia.

Obszar bólu



Area of pain

Leczenie

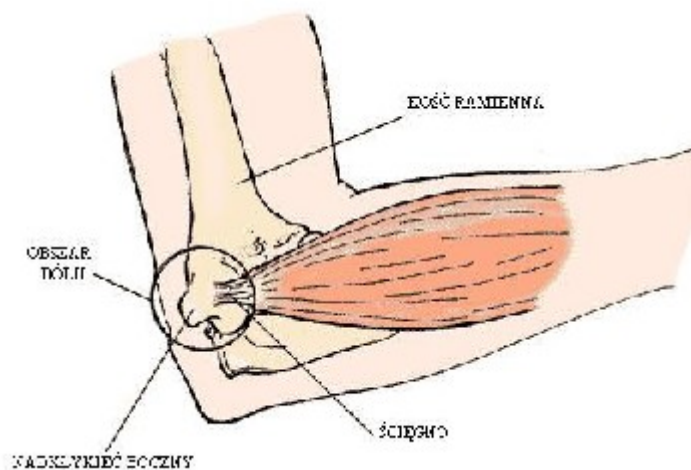
- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów i opasek rozpraszających naprężenia
- masaż poprzeczny
- diatermia krótkofalowa
- ćwiczenia izometryczne i izokinetyczne dla zginaczy przedramienia
- metody manualne: metoda Cyriaxa, techniki Mulligana
- kinezyotaping jako uzupełnienie leczenia (wspomaga propriocepcję i redukcję obciążenia przyczepów)



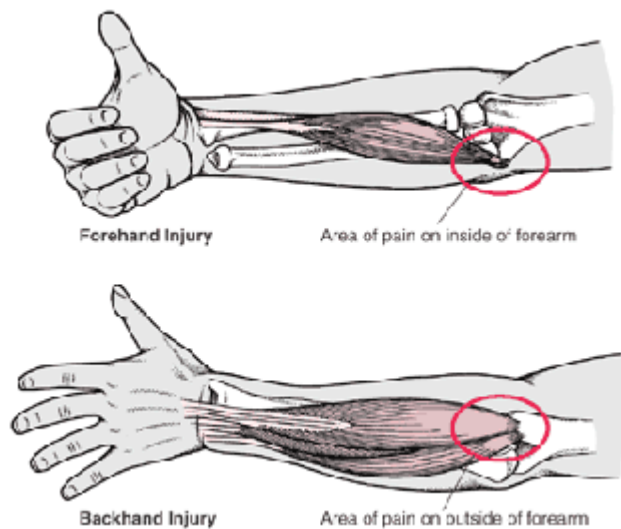


ŁOKIEĆ TENISISTY

Łokieć tenisisty - (zapalenie nadkłykcia bocznego, Lateral Epicondylitis)



Łokieć tenisisty jest zwyczajową nazwą schorzenia fachowo nazywanego zapaleniem nadkłykcia bocznego kości ramiennej. Na nadkłykciu bocznym znajdują się przyczepy mięśni prostujących nadgarstek i palce (najczęściej uszkodzony jest przyczep mięśnia prostownika promieniowego krótkiego nadgarstka – extensor carpi radialis brevis). Dolegliwości pojawiają się zazwyczaj w wyniku przewlekłego przeciążenia nadgarstka — typowo u tenisistów, ale także u osób wykonujących powtarzalne ruchy w pracy.

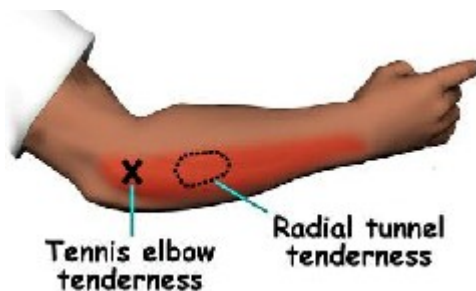


Przyczyny

- przeciążenie mięśni prostowników nadgarstka i palców
- dotyczy często osób w średnim wieku rozpoczynających intensywną aktywność fizyczną lub wykonujących specyficzne zawody (np. ślusarze, stomatolodzy)

Badanie i objawy

- ból w okolicy nadkłykcia bocznego kości ramiennej
- nasilenie bólu podczas odwracania przedramienia oraz wyprostu stawu łokciowego (szczególnie z oporem)
- osłabienie nadgarstka i trudności w prostych czynnościach: podanie ręki, otwieranie drzwi, unoszenie filiżanki
- nasilenie bólu przy zgięciu ręki w nadgarstku grzbietowo, przy skręcaniu przedramienia na zewnątrz oraz przy prostowaniu zgiętych palców przeciw oporowi
- test Cozena: ból na wysokości nadkłykcia bocznego podczas prostowania zgiętej ręki wbrew oporowi



Leczenie

- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów
- unieruchomienie w szynie ramiennej w zgięciu w stawie łokciowym 90° (zwykle na okres do 14 dni, doraźne zmniejszenie dolegliwości)
- ćwiczenia mięśni przedramienia (opór dla dłoni) – program rehabilitacyjny koncentrujący się na wzmacnianiu prostowników i rozciąganiu zginaczy
- miejscowe podawanie kortykosteroidów (doraźnie, z uwzględnieniem ryzyka nawrotu)
- zimne lub ciepłe okłady według preferencji pacjenta
- fizykoterapia: diatermia, ultradźwięki, jonoforeza
- masaże (w tym masaż poprzeczny) jako uzupełnienie leczenia
- metody Cyriax i Mulligana, kinezytaping





- masaż sportowy



Leczenie operacyjne

Zabieg Hohmana - częściowe odcięcie przyczepu mięśnia prostownika około 1 cm od nadkłykcia kości ramiennej.

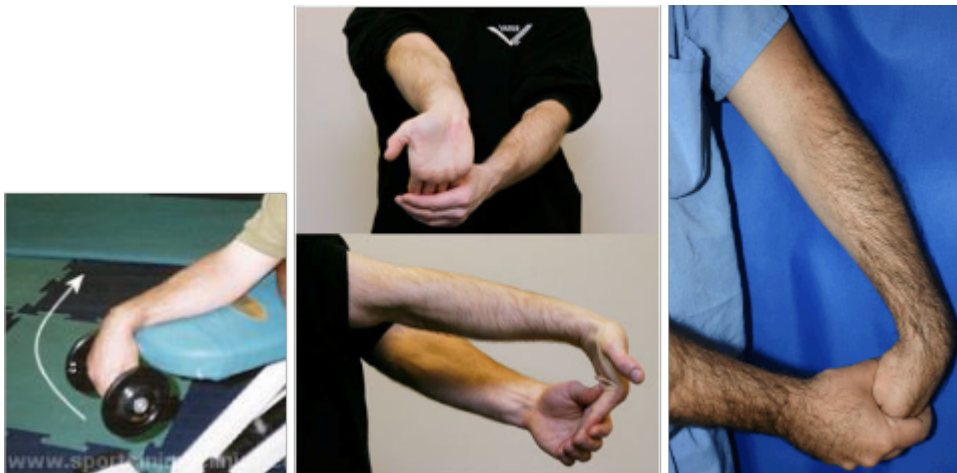
Zabieg Stucha - wycięcie w bloku przyczepu mięśni wraz z okostną powierzchownej

warstwy istoty korowej.

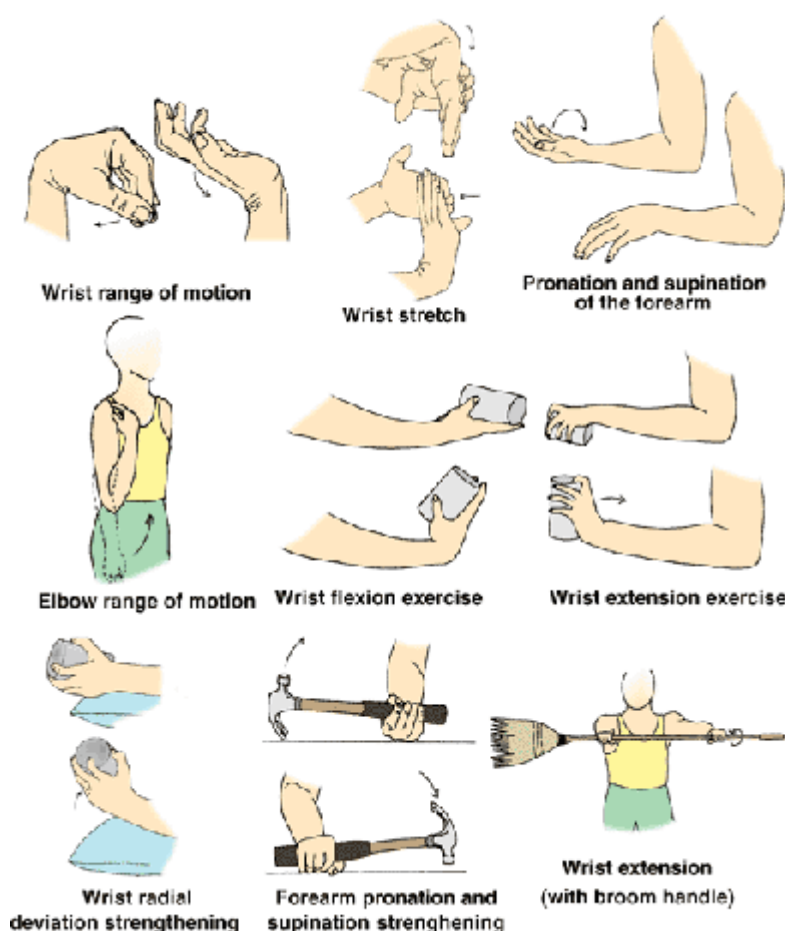
Zapobieganie

- używanie ochraniaczy łokcia lub elastycznych opasek rozpraszających naprężenia
- korekta techniki wykonywania czynności obciążających nadgarstek 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.tennisportal.com/art-lokiec-tenisisty.php>
- 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://www.merck.com/mmhe/sec05/ch075/ch075h.html>
- 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