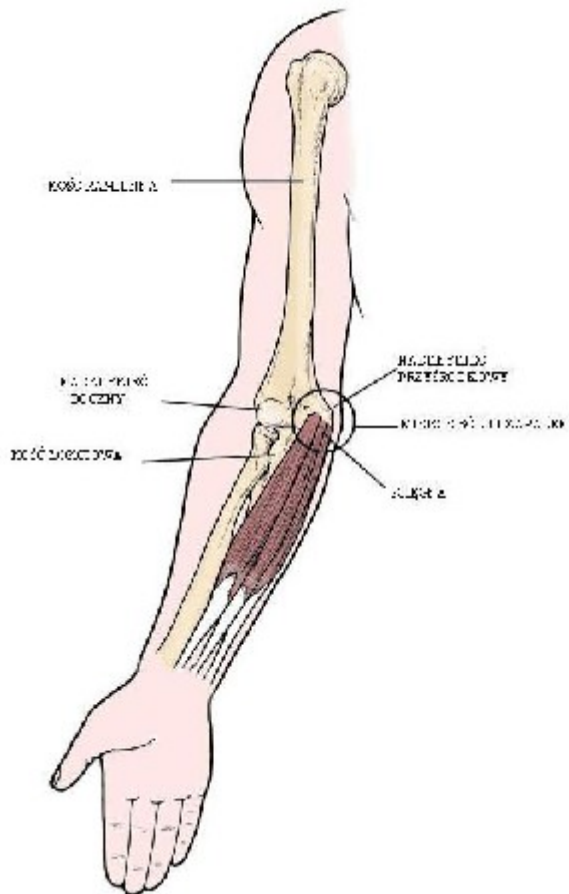


ŁOKIEĆ GOLFISTY, OSZCZEPNIKA

(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 mięśnia nawrotnego obłego (pronator teres) lub mięśni zginaczy nadgarstka (np. zginacz promieniowy nadgarstka). Do uszkodzenia przyczepów najczęściej doprowadzają mikrourazy w wyniku przeciążenia wskutek powtarzalnych ruchów nadgarstka wbrew oporowi, takich jak gra w golfa czy rzucanie (np. piłką). W przewlekłych przypadkach zmiany przeciążeniowe i przerost mięśni mogą także wpływać na sąsiednie struktury nerwowe (np. nerw łokciowy) i powodować ich drażnienie lub kompresję.

Obszar bólu



Area of pain

Leczenie

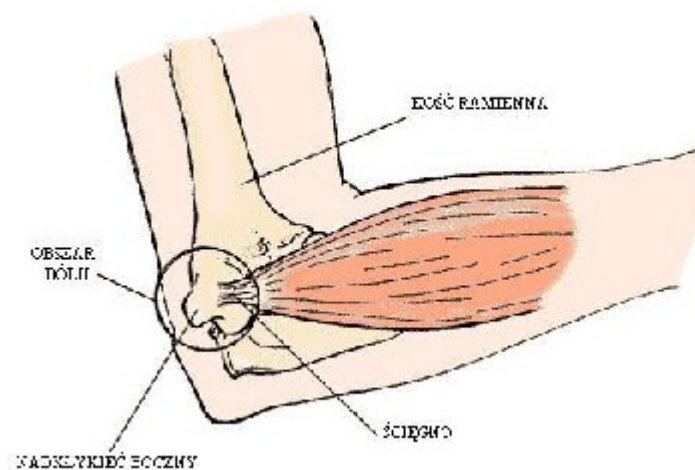
- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów (opasek okołonadkłykciowych)
- masaż poprzeczny, masaż tkanek miękkich
- diatermia krótkofalowa
- ćwiczenia izometryczne i ekscentryczne dla zginaczy przedramienia
- metody manualne: techniki wg Cyriaxa, koncepcja Mulligana
- kinezyotaping jako metoda uzupełniająca



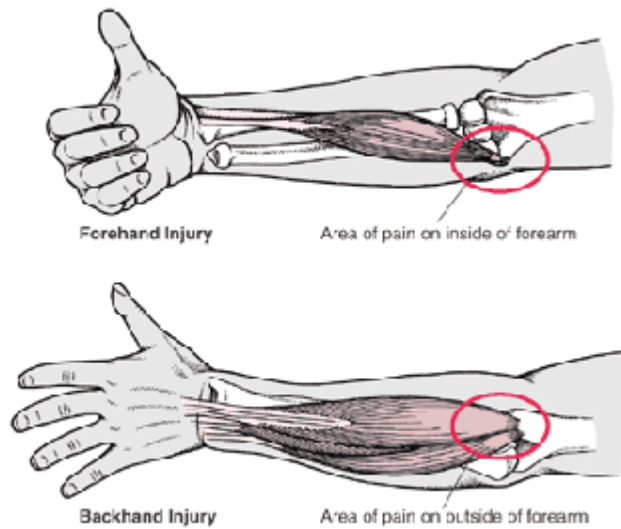


ŁOKIEĆ TENISISTY

(Lateral Epicondylitis)



Łokieć tenisisty jest zwyczajową nazwą schorzenia fachowo nazywanego zapaleniem nadkłykcia bocznego kości ramiennej. Na tym nadkłykciu znajdują się przyczepy mięśni prostujących nadgarstek i palce. Dolegliwości wynikają z przeciążenia tych przyczepów, prowadząc do bólu przy prostowaniu nadgarstka i palców. Często występuje upośledzenie siły chwytu i trudności w wykonywaniu prostych czynności (np. podanie ręki, otwieranie drzwi, unoszenie filiżanki). Schorzenie jest typowe dla osób wykonujących powtarzalne ruchy nadgarstka, zarówno w sporcie (np. tenis), jak i w niektórych zawodach (np. ślusarze, stomatolodzy).

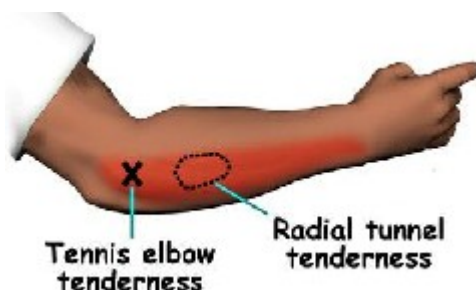


Przyczyny

- przeciążenie mięśni prostowników nadgarstka i palców, częściej u osób aktywnych fizycznie
- dotyczy osób z dobrze rozwiniętym układem mięśniowym lub rozpoczynających aktywność w wieku średnim; istotna jest także nieprawidłowa technika ruchu

Badanie i objawy

- ból w okolicy nadkłykcia bocznego kości ramiennej
- nasilanie bólu podczas odwracania przedramienia oraz prostowania stawu łokciowego, zwłaszcza przeciw oporowi
- osłabienie nadgarstka i problemy z codziennymi czynnościami (np. podanie ręki, otwieranie drzwi, unoszenie filizanki)
- nasilenie bólu przy zgięciu grzbietowym nadgarstka, przy supinacji przedramienia oraz przy prostowaniu palców przeciw oporowi
- test Cozena (ból przy próbie prostowania nadgarstka/ pięści wbrew oporowi) często dodatni





Leczenie

- unikać obciążeń prowadzących do bólu
- stosowanie stabilizatorów (opasek okołonadkłykciowych)
- unieruchomienie w szynie ramiennej w zgięciu w stawie łokciowym 90° — stosowane czasowo (np. ~14 dni) w celu zmniejszenia dolegliwości
- ćwiczenia mięśni przedramienia (ćwiczenia oporowe oraz ćwiczenia ekscentryczne) — szczególnie istotne przy łokciu tenisisty
- miejscowe podawanie steroidów (krótkotrwałe działanie przeciwzapalne)
- zimne lub ciepłe okłady — zależnie od preferencji pacjenta i fazy choroby
- fizykoterapia: diatermia, ultradźwięki, jonoforeza; masaże jako uzupełnienie terapii
- metody manualne: Cyriax, Mulligan; kinezytaping; masaż poprzeczny





- masaż sportowy



Leczenie operacyjne

Zabieg Hohmanna - częściowe odcięcie przyczepu mięśnia prostownika w odległości ok. 1 cm od nadkłykcia kości ramiennej.

Zabieg Stucha - wycięcie w bloku przyczepu mięśni wraz z powierzchowną warstwą

okostnej i istoty korowej.

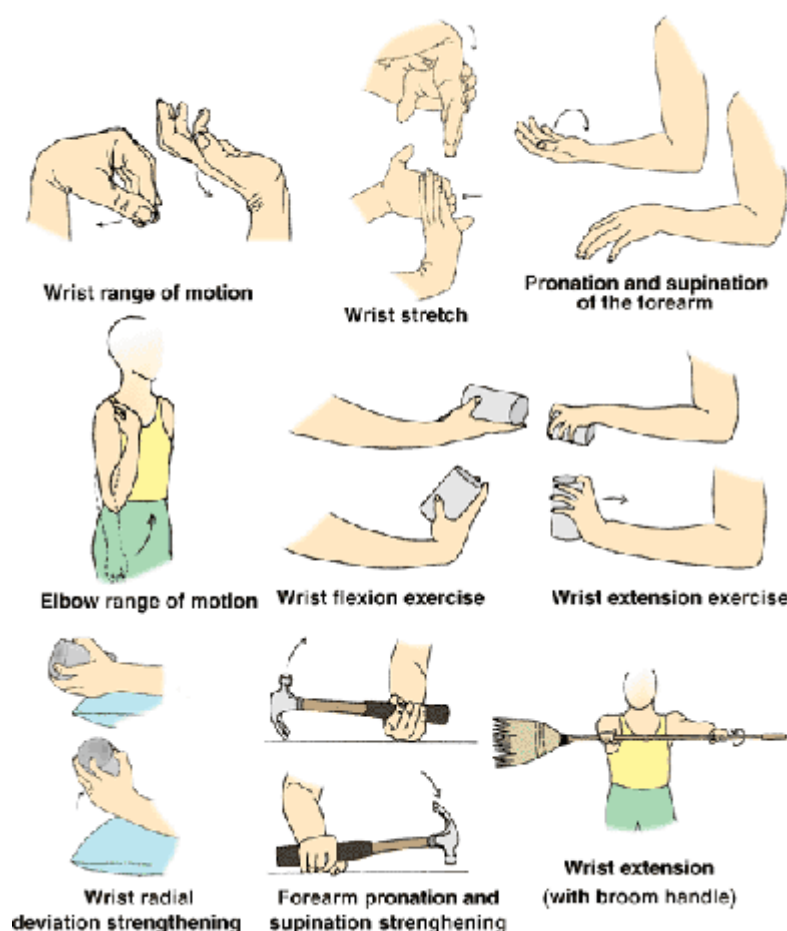
Zapobieganie

- używanie ochraniaczy łokcia lub elastycznych opasek w celu rozproszenia naprężeń
- korekta techniki ruchów (np. uderzeń rakietą) i unikanie powtarzalnych 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.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