Epicondylitis lateralis – Tennisalbue

Hensigten med behandlingen er at lindre smerterne og dæmpe betændelsen.

Smerterne skyldes formentlig små bristninger i det bindevæv, der holder musklerne ned til knoglen. Vævet bliver irriteret, og der opstår en [inflammation](https://netdoktor.dk/ordbog/inflammation.htm), som er en slags betændelsestilstand uden bakterier. Lidelsen opstår sandsynligvis som følge af overbelastning af vævet i området.

NSAID’er er smertestillende og dæmper betændelse. Det kan virke lindrende i den akutte fase, men har ofte ringe virkning ved mere langvarige gener. Blokadebehandling med kortikosteroider, som også er smertestillende og dæmper betændelse, har som regel både hurtig og god effekt.

Prognosen er normalt god. 50-70 % bliver helbredt. Prognosen er bedst ved akutte tilstande med klar udløsende årsag og hurtig behandling.

Tilstanden har tendens til at blive kronisk ved:

* Uklar årsag
* Samtidig betændelse flere steder
* Hvis behandlingen er begyndt sent

Der er stor risiko for at få vedvarende gener ved alle typer senefæstesmerter.

Ved operation bedres generne i cirka 80 % af tilfældene, men kun 50-60 % bliver dog helt fri for generne.

Kilder:

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

Fysioterapeuten #6 2023

Optag anamnese / udfyld startnotat.

Screening af håndled og skulder.

Dokumentér eventuelle begrænsninger i bevægeligheden.

Lav smertescore i aktivitet og hvile (VAS / NRS).

Quick Dash udfyldes eller gives med hjem.

Afklar mulige udløsende faktorer hjemme eller på arbejde, og rådgiv om korrigerende tiltag.

Man bør sætte træningen i gang, når smerten er på et acceptabelt niveau efter en periode med reduceret belastning af senevævet. Der behøver ikke være total smertefrihed, før træning sættes i gang. Et smerteniveau på 3-5 ud af 10 på NRS kan betragtes som acceptabel smerte, og dette niveau vil for de fleste borgere kunne opnås ved omtrent én uges aflastning fra belastende aktiviteter, afhængigt af graden af irritabilitet.

Ved langvarige gener med kraftige smerter omkring albue, som start efter operation eller ved gener grundet akut traume, kan man starte med desensibilisering med lette tryk ned i vævet på hele armen med modsatte hånd, og 5-10x ubelastede bøj/stræk i albue 1-2x pr time.

Der er ikke endegyldigt svar på hvilken styrketræningsform der har den bedste virkning (isometrisk, koncentrisk, excentrisk eller langsom tung styrketræning), og man kan derfor med fordel inddrage borgers erfaringer og præferencer samt egne kliniske erfaringer i valget af træningsmetode.

Der ligger tre programmer med forskellig tilgang i træningsmappen: Træningsprogram fra Fysioterapeuten #6 2023, Vanddunkøvelse, samt Tylers Twist. (5-liters plastikdunk med håndtag kan købes til 25kr i f.eks. biltema).

Det kan være relevant at tilføje styrke- og stabilitetstræning af skulder og scapula-muskulaturen, hvis der er nedsat styrke og funktion omkring skulderbæltet.

Opfølgning efter 2-4 uger / efter behov, telefonopfølgning kan være rigeligt for mange efter første instruktion, man skal forvente 3 måneders træning.

Man kan overveje behandling med Deep Oscillation og/eller laser ved kraftige gener / langsom fremgang.