**Albue - epicondylitis medialis**

Golfalbue

**Første undersøgelse**

* Optag anamnese / udfyld handleplan
* Afklar mulige udløsende faktorer hjemme eller på arbejde
* Screening af håndled og skulder
* Mål aktiv og passiv ROM
* Lav smerterscore (VAS / NRS)
* Quick Dash
* 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 med modsatte hånd, og ubelastede bøj/stræk i albue 1-2x pr time.
* Som træningsprogram udleveres ”vanddunkøvelse” fra mappen, og borger skal selv anskaffe en 5-liters plastikdunk med håndtag til formålet (25kr i f.eks. biltema). Udføres én gang dgl, iflg. Instruktion. Øvelsen laves dog med underarmen supineret fremfor proneret.
* Opfølgning efter 2-4 uger / efter behov, telefonopfølgning kan være rigeligt for mange efter første instruktion.
* Man kan overveje behandling med Deep Oscillation og/eller laser ved behov.