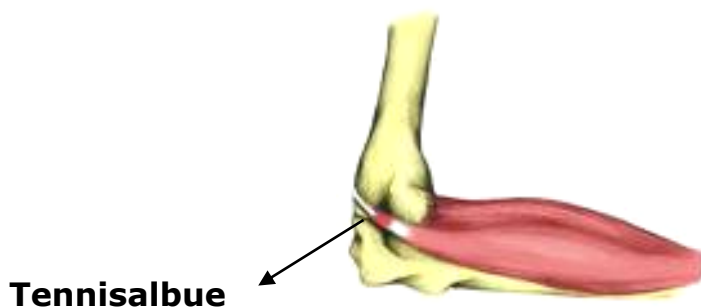


## Operation for tennisalbue/ golfalbue (epicondylitis lateralis/medialis humeri)



### Information til patienter

De sener som gør os i stand til at bøje og strække håndleddet udspringer fra knoglefremspringene på yder og indersiden af albuen. På trods af navnene tennisalbue og golfalbue, ses disse lidelser især hos ikke- idrætsudøvere. Lidelserne er overbelastningsskader ved senetilhæftningerne.

Lidelserne ses især i erhverv, hvor der udføres kraftfulde armfunktioner i kombination med repetetivt, akavet eller statisk arbejde. Håndværkere tilhører ofte denne gruppe. Der synes desuden, at være overrepræsentation af lidelsen ved muse/ tastatur- arbejde, som medfører ensidige, gentagne bevægelser (sekretærer). Idrætsudøvere kan naturligvis også få de pågældende skader; bl.a. ved ketcher- sport med hyppige baghåndsslag og hos golfspillere ved "drives".

Symptomerne er smerter lokaliseret på yder- eller indersiden af albuen ved knoerne, ofte med udstråling op eller ned af armen. Der er ofte stivhedsfornemmelse af albuen. Smerterne forværres oftest ved selv let belastning af håndleddet. Ubehandlet kan sygdommen vare op til flere år.

**Diagnosen:** stilles oftest ved sygehistorien, samt lægens undersøgelse af albuen. Man vil her ofte finde udtalt ømhed over albueknøerne og senetilhæftningerne, med forværring ved bevægelse af håndleddet op/ned mod modstand. Supplerende kan foretages ultralydsscanning af det ømme område, hvor man ofte vil finde væskeophobning i vævet (ødem) samt irritation.

**Behandling:** Inden evt. operation, bør man have været igennem et behandlingsforløb, som bl.a. omfatter aflastning for den udløsende årsag i mindst et par uger, anti- inflammatoriske piller ("gigt piller"), fysioterapi, samt blokadebehandling med binyrebarkhormon. Disse behandlinger har typisk en god prognose med forbedring i 60-90 % af tilfældene.

Virker ovennævnte behandling ikke og har smerterne varet i typisk mere end 3 måneder, kan man blive opereret for lidelsen.

**Operationen:** er såkaldt sammedags-kirurgi, hvor man går hjem kort tid efter indgrebet. Operationen kan udføres i lokalbedøvelse eller fuld bedøvelse.

Ved operationen løsner man senetilhæftningen ved albuen, gennem et 3-5 cm langt snit, samt fjerner irritationsvævet omkring senens fæste på knoen. Såret bliver syet og lukket med plaster.

Trådene skal fjernes hos egen læge sædvanligvis 12 dage efter operationen. Plastre kan du evt. selv skifte ved fx gennemsvivning.

Man kan sædvanligvis tage brusebad 1-2 døgn efter operationen. Karbad og hav/søbad må ikke ske, før trådene er fjernet og såret er helet.

Efter operationen må man bevæge armen frit, men bør dog aflaste 2-3 uger.

Man vil ofte føle let svækkelse af kraften over håndleddet i nogle uger efter indgrebet, men denne tilstand forsvinder oftest.

**Resultat:** God effekt af indgrebet ses hos 50-70 %.

**Komplikationer:** ses i 2-3 % af tilfældene.

Det drejer sig primært om infektion, hvorfor det er vigtigt, at du på operationsdagen ikke har infektion i kroppen (forkølelse, inficerede sår mv.). Føler du dig sløj i dagene op til operationen, bedes du ringe hertil og få en ny operationsdato.

Opstår der varme, rødme, hævelse, kraftig siven og evt. feber efter operationen, skal du med det samme kontakte læge.

Af og til kan der komme lidt føleforstyrrelser i huden omkring såret. Det forsvinder ofte igen efter nogen tid.

Albuen kan pga. blødning inde i vævet hæve op i tiden efter operationen, og dermed hæmme evnen til at bøje og strække. Her er det en rigtig god ide at bruge is på.

Hævelsen betyder sjældent noget alvorligt, men er det udtalt eller er du i tvivl kan du kontakte os eller anden læge.

### **Gode Råd:**

- Inddrag armen, når du er i gang med lettere gøremål, som f.eks. opvask og påklædning.
- Lad armen svinge naturligt med når du går. Brug kun slynge hvis det er aftalt med din læge eller fysioterapeut.
- Respekter din smertegrænse og husk, at der er forskel på smerter og ubehag.

### **Øvelsesprogram:**

#### **1. Venepumpeøvelse for arm.**



Stå eller sid på en stol. Ret ryggen og bøj og stræk albuerne, samtidig med at du skiftevis knytter og strækker fingrene.

#### **2. Bøj og stræk albuen**



Sid med ryggen ret foran et bord. Placer den ene arm på bordet.

Sænk skuldrene, knyt fingrene og bøj albuen. Stræk fingrene og albuen ud igen. Brug evt. den anden hånd til hjælp.

### 3. Bøj og stræk albuen.



Sid foran et bord med hænderne samlede. Placer evt. et klæde under armen.  
Lad den ene hånd føre den anden arm frem og tilbage, fra side til side igen og store cirkelbevægelser.

### 4. Armøvelse.



Stående med træningsarmen placeret ind foran kroppen. Håndryggen vender opad.  
Drej skiftevis håndryggen op og ned.

### 5. Skulderøvelse



Sid med ryggen i neutralstilling.  
Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding. Hold spændingen i 5 sek  
Slap af og gentag.

**Med venlig hilsen,  
Fysioterapeuter og kirurger  
Privathospitalet Danmark.**