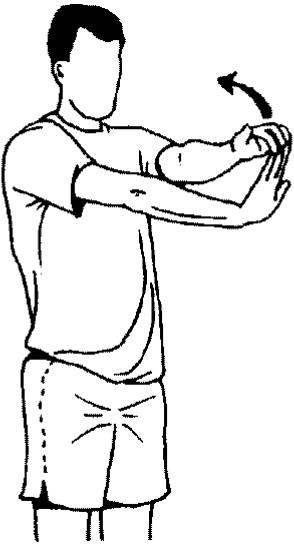
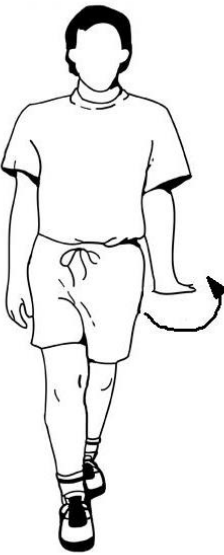


GOLFARMBÅGE

Smärtan kan vara orsakad av en överbelastning av ett muskelfäste, efter att ha ansträngt musklerna på armbågens insida.

	
<p>Med rak arm drag handen bakåt tills töjning känns. Håll cirka 30 sek upprepa 3–5 ggr. 3 ggr/dag</p>	<p>Med rak arm vinkla upp handen med handryggen mot taket. Vrid sedan handen med fingrarna bakåt tills töjning känns. Håll cirka 30 sek upprepa 3–5 ggr. 3 ggr/dag</p>

- **Tänk på att** arbeta med rak handled och **undvik** arbete som anstränger musklerna i armbågen.
- **Smärtlindring:** Lägg is över det onda stället runt armbågen i 5–10 min. Isbehandling kan lindra smärtan.
- **Tips:** Isbehandling – häll sirap i en påse – lägg in i frysen. Lägg en handduk runt den frysta påsen innan du lägger den mot kroppen.

Om besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på Rehab Öppenvård, gamla sjukhuset, i Norrtälje. Du kan boka tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr. 0176-32 64 44.