

TENNISARMBÅGE

Smärtan kan vara orsakad av en överbelastning av ett muskelfäste, vanligt är efter att ha klippt, målat eller på annat sätt ansträngt musklerna på armbågens utsida.

<p>Sträckt armbåge, vinkla handflatan mot dig, lyft sedan upp den raka armen tills töjning känns. Håll cirka 20 sek, upprepa 3-5 ggr, 3 ggr/dag</p>	<p>Vrid underarm utåt, koppla ihop händerna och dra försiktigt med den övre handen uppåt. Håll cirka 20 sek, upprepa 3-5 ggr, 3 ggr/dag</p>	<p>Pressa undre handen uppåt ca 4 sek. Slappna av, upprepa 3-5 ggr, 3-5 ggr/dag</p>

- **Tänk på att** arbeta med rak handled, **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 – håll 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 på 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.