

## Bolest a tenisový loket



Máte problémy s tenisovým loktem? Cítíte se při pohybu omezeni? Jak správně jej diagnostikovat?

**Trápí Vás palčivá bolest na zevní straně lokte?** Nemůže sportovat, nosit nákup či psát na počítači? S největší pravděpodobností vás trápí **tenisový loket (radiální epikondylitida)**.

### Jak zjistit tenisový loket

Vyzkoušet to můžete pomocí nataženého prostředníku (bolavé ruky) a zatlačit do nějakého předmětu. Pokud cítíte ostrou bolest. Bohužel, ano je to tak.

### Jak vzniká poškození lokte?

**Kolagen** (vláknitá bílkovina) se nachází ve vazivu, chrupavkách i kostech. **Při opakované mechanické námaze dojde k poškození kloubu a šlach.** Nejčastěji se to stává tenistům, hráčům stolního tenisu apd. Proto se vžil název *tenisový loket*.

Tenisový loket ohrožuje i manuálně pracující, které konají jednostranné pohyby. Dělníky u pásu, účetní na počítači...

### Čeho byste se měli vyvarovat

zvýšenou pozornost věnujte při nárazové činnosti. Sekání dříví, umytí oken...

### Rady jak předejít zranění

pravidelně sportujte. Sportem dochází ke zlepšení zásobování tkání kyslíkem a živinami. Omezte trhavé, nárazové pohyby (skoky, hody,...)

Vyhnete se nadměrnému pohybu - tenisový turnaj. Před tréninkem proveďte zahřátí kloubů a strečink po výkonu. Nestyďte se používat ortézy. Podrží poškozené klouby. U počítače dbejte na správnou polohu ruky (opora zápěstí).

### Způsob léčby

Léčení poškozeného loketního kloubu je zdlouhavé. **Od zánětu vám pomůže chlazení, gely a masti.** Mějte na paměti, že pokud ruku zafixujete a nebudete s ní hýbat nepomáháte ji. Naopak zabraňujete jejímu prokrvení a dochází k ztuhnutí.

Fyzioterapeut Vám provede speciální masáž lokte. U rehabilitačního cvičení naopak budete nuceni k pohybu a posílení svalů.

**Zajímavou novinkou je léčba vlastní krví.** Z ní se odstraní bílé a červené krvinky. Zbývající plazma (obsahuje trombocyty) se pomocí injekcí dodává do postiženého místa. Obsahuje totiž hojivé cytokiny.

### Operace loketního kloubu

Pokud ani jeden z výše uvedených způsobů nepomáhá, přichází na řadu operace. Operace se provádí po

celkovém znecitlivění. Počítejte s cca 14 dny, kdy budete muset být v klidu. Po uvedené klidové době se začne s cvičením. Po 3 až 4 měsících od operace se můžete vrátit k plné zátěži. **Úspěšnost operace je kolem 97%.**

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.8.2012.  
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/bolest-a-tenisovy-loket>.