

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 prokrvání 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>.