Теннисный локоть, эпикондилит

Эпикондилит – это болезненное воспаление основания сухожилий мышц предплечья, которые берут начало в обоих надмыщелках (эпикондилусе) нижней части плечевой кости.

Существуют 2 формы:

Латеральный эпикондилит (также известен как “теннисный локоть”): воспаление основания сухожилий во внешнем эпикондилусе плечевой кости (разгибатель кистевого сустава и пальцев).

Медиальный эпикондилит (также известен как “локоть игрока в гольф”): воспаление оснований сухожилий во внутреннем эпикондилусе плечевой кости (сгибатель кистевого сустава и пальцев).

Возникновение

Эпикондилит возникает из-за перегрузки мускулатуры предплечья, то есть из-за сильных или длительно- повторяющихся движений.
Отложения костной ткани, происходящие во время оптимизации угла наклона оснований мышц, растягивают, вероятно, надкостницу, снабжённую чувствительными нервами.

Возможными решающими факторами являются:

- одностороннее напряжение (например, при работе на клавиатуре, использовании мыши, спортивном скалолазании);
- неправильная осанка (на работе, при занятии домашней и садовой работой или в свободное время);

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

- неправильная техника в видах спорта, в которых активно задействована рука (теннис, бадминтон, гольф);
- неправильное положение во время сна- в положении на боку: использование сильно согнутой руки в качестве подушки.

По общепринятому мнению слишком большой или слишком маленький обхват сжатия пальцев может также вести к образованию эпикондилита. Тем не менее, по результатам актуального исследования (2006), этот фактор не играет никакой роли: по представлению исследователей ошибочная сила сжатия кисти не оказывает никакого воздействия на затронутые мышцы предплечья и не играет поэтому также никакой роли при возникновении тендинита (воспаления сухожилий).

Профилактика

Эргономическая организация рабочего места. Избежание максимальных нагрузок.

Симптомы

Присутствие боли при надавливании в затронутых мышцах, а также стреляющие, тянущие боли во всём предплечье. Сначала предплечья болят только при нагрузке. В средней стадии они болят также без нагрузки, и сила мышц ослабевает.

Диагностика

Клиническое исследование ортопедом.

Терапия

Лечение происходит с помощью охлаждения, ультразвука, лазерной терапии, терапии интерференции, высоко-вольтной терапии, терапии электростимуляции, укрепляющих мышцы упражнений, бандажей, повязок, ударно-волновой терапии (ESWT и литотрипсии), применения кремов и гелей (Voltaren, Diclac, Dolobene) и гелей, мануальной терапии, лечебной физкультуры, акупунктуры, нейротерапии или гомеопатии, локальных массажей и

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

приёма кортизона.

Имеются указания, что физиотерапия помогает против эпикондилитических жалоб на порядок лучше, чем кортизон или же бездеятельное ожидание улучшения. Важным является ограничение нагрузок. Также важно знать, что эпикондилит в большинстве случаев является самоограниченным заболеванием. Примерно через один год после терапии жалобы перестают поступать у 90-95% пациентов.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH