

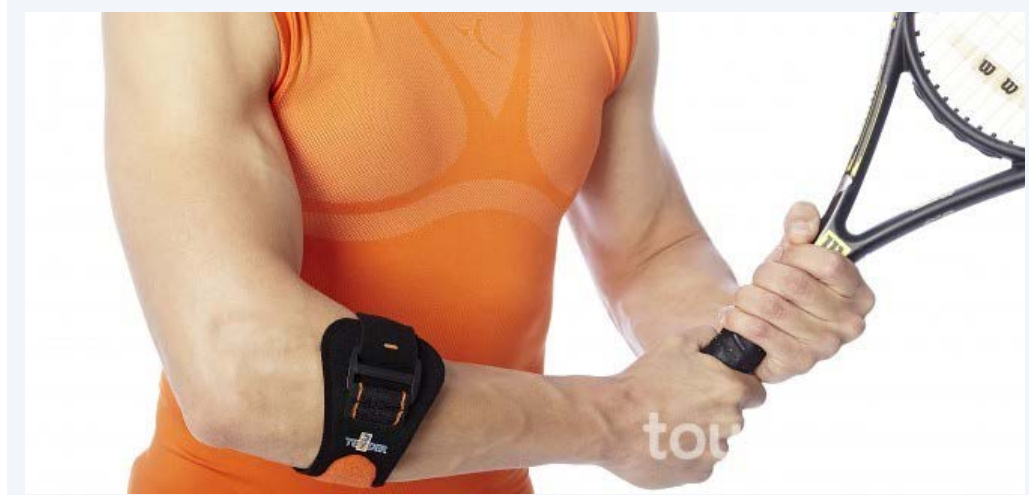
Tourmedica.pl › Blog nie tylko o turystyce medycznej › Przyczyny łokcia tenisisty

Przyczyny łokcia tenisisty

Oceń: ★★★★★ Ocena: 5.0 / 5 (opinie 1) Czytano 2182 razy



Pomimo nazwy, nieprzyjemny ból wokół łokcia, nasilający się w trakcie odwracania przedramienia czy prostowania łokcia nie musi dotyczyć tylko sportowców-tenisistów. Może wystąpić u każdego, kto wykonuje powtarzalne ruchy nadgarstka czy ramienia. Łokieć tenisisty to niestety problem uciążliwy, bo czasem nawet po wyleczeniu, lubi wracać.



Łokieć tenisisty to powszechna nazwa zapalenia nadkłykcia bocznej kości ramiennej. Jest to zespół bólowy tkanek otaczających boczną okolice łokcia. W tym miejscu przyczepiają się mięśnie prostowniki, a szczególnie mięsień prostownik wspólny palców. Dlatego często problem bólowy nie dotyczy samego wyrostka kostnego, ale promieniuje wzdłuż mięśni prostowników, czasami aż do nadgarstka. Pacjenci cierpiący na tę dolegliwość narzekają na ostry i nieprzyjemny ból w trakcie zwykłych codziennych czynności, takich jak podniesienie kubka z kawą czy uściśnięcie dłoni. Zaś naciśnięcie bolesnego wyrostka jest tak bolesne, że pacjent od razu zabiera rękę.

[Operacja łokcia tenisisty - zobacz najlepszych lekarzy »](#)

Dr E. Pifel i M. Ganske z The Orthopedic Institute of Wisconsin podają, że **łokieć tenisisty dotyczy 1-3% populacji**, w tym 15% osób wykonujących zawód z grupy ryzyka. Wg dr Adriana Rymarczyka, ortopedy, który współpracuje m.in. z tenisistami czy siatkarzami, najczęściej narażeni na ból ze strony łokcia tenisisty są **ludzie w między 45 a 54 r.ż.** W szczególności osoby pracujące przy komputerze, robotnicy i lekarze często wykonujący ruchy skrętne nadgarstka, jak np. elektrycy, stomatolodzy czy ortopedzi. Natomiast sami **tenisiści stanowią jedynie 10% wszystkich pacjentów.**

Dr Rymarczyk podaje też, że do 1999 r. łokieć tenisisty miał charakter zapalny w ścięgnie m. prostowników. Jednak w 1999 r. dr R.P. Nirschl oraz B.S. Kraushaar dowiedli, że powodem dolegliwości są zmiany degeneracyjne w tkance ścięgnistej.

Przyczyny łokcia tenisisty

Wg dr Nirschl'a i Kraushaar'a **główną przyczyną łokcia tenisisty nie jest zapalenie, lecz uszkodzenie struktur włókien kolagenowych budujących ścięgna spowodowane przewlekłymi przeciążeniami i mikrourazami.** Taki stan zaburza ukrwienie i odżywienie tkanek otaczających przyczep mięśni prostowników i może powodować obrzęk, pogrubienie i bolesność przyczepów ścięgniowych. Dodatkowo mięśnie prostowniki długotrwale obciążane wchodzi w stan ciągłego napięcia i nie odpoczywają. To tylko pogłębia problem. Ponieważ jeśli ręka będzie dalej obciążana może dochodzić do naderwania napiętych ścięgien, a to spowoduje utworzenie się patologicznych zwapnień wokół przyczepu ścięgna.

Natomiast dr Cyriax proponuje hipotezę zakładającą, że między ścięgnem mięśnia prostownika wspólnego palców a okostną nadkłykcia bocznej kości ramiennej dochodzi do mikro i makroskopowych uszkodzeń, które przyczyniają się do powstania łokcia tenisisty.

Inną przyczyną schorzenia, zupełnie odwrotną, jest osłabienie i zanik mięśni spowodowane rzadkim ich używaniem. Wówczas jeśli taka osoba podejmie się intensywnej pracy wykorzystującej wszelki zakres ruchów skrętnych i zgięciowo-wyprostnych łokcia i nadgarstka, może dojść do uszkodzenia ścięgna, dla którego to będzie zbyt duży wysiłek.

Ból po bocznej stronie łokcia może być również spowodowany uściśnięciem przez napięte tkanki na gałązkę nerwu promieniowego, obrzękiem tkanek np. w końcowym okresie ciąży lub tzw. bólem rzutowanym spowodowanym zaburzeniem funkcjonalno-tkankowym w obrębie szyi. W ostatnim przypadku nieprawidłowe ustawienie i praca kręgosłupa szyjnego może

drażnić nerw lub więzadło, które powoduje ból w innej części ciała, dając np. objawy charakterystyczne dla łokcia tenisisty.

Jeśli chodzi o **występowanie łokcia tenisisty u sportowców** uprawiających ten sport, dr Rymarczyk twierdzi, że u tenisistów, szczególnie grających amatorsko, przyczyną tego zespołu bólowego jest głównie nieprawidłowa technika odbicia piłki backhendem. Przede wszystkim jeśli ruch ten wykonywany jest jedną ręką, która przejmuje całą energię uderzenia piłki, a zawodnik zamiast zredukować ją poprzez uwolnienie zacisku dłoni na rakiecie po uderzeniu, wciąż ją ściska.

Dla pacjentów pocieszający może być fakt, który podkreśla dr Adrian Rymarczyk, iż obserwowane są samoistne, spontaniczne wyzdrowienia łokcia tenisisty u 80-90% wszystkich przypadków w ciągu 1 – 2 lat.