

## Musarm eller Tennisarm

- ett inte så kärt barn med många namn!

Den som är otränad och har ett stillasittande arbete på kontor får ofta problem med sina underarmar. Dessa åkommor påminner en del om de problem som uppstår med sköra strukturer i axeln p g a inaktivitet. Den felaktiga eller obefintliga belastning som underarmarna utsätts för, ställer för stora krav på det statiska arbetet, (dåligt syreförsörjt arbete),

och stimulerar vare sig muskel-, sen- eller leduppbyggnad.

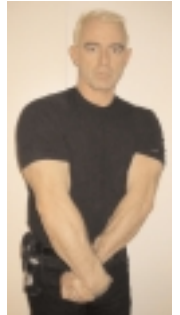
Den som styrketränar på fel sätt bygger upp sina muskler men glömmer bort att handgreppet belastas i nästan varje övning. Handgreppets muskler sitter på underarmen. Muskelbukarna startar vid armbågsleden och de långa senorna löper ut i fingrarna. Ca.19 muskler svarar för rörligheten i fingrar och handled. Musklerna på underarmens handflatesida, insidan, svarar för att böja fingrarna och handled (flexion). Musklerna på utsidan av underarmen sträcker ut fingrar och handled (extension). En vanlig missuppfattning är att endast flexorerna behöver stärkas. Utan starka extensorer blir handgreppet svagt. Du kan pröva själv! Är du starkast i handgreppet med handleden böjd eller sträckt?

Överbelastning och osymmetrisk styrka gör att strukturerna överansträngs och en inflammation med smärta, svullnad och ibland rodnad framträder. Man får så småningom mycket ont även i vila. Smärtcentrum sitter på armbågsledens utsida (tennisarmbåge), och i vissa fall på insidan (golfarmbåge). Du bör förebygga dessa besvär genom att regelbundet belastar dina underarmar i styrketräning. Använd en gymmaskin som är särskilt framtagen för att rehabilitera underarmsskador. Du kan även skaffa dig en rund stav, ca 1.5 m lång, en bit lina samt någon form av tyngd. Fixera lina i ett hål mitt på staven. Fäst vikten och kavla den sedan upp och ner med armarna utsträckta framför dig.

Vid svårare besvär bör du söka upp en idrottsmedicinskt kompetent läkare. Du får då stretchingråd och antiinflammatoriskt läkemedel, t ex Voltaren, som också dämpar smärtan. Den effektivaste stretchen kallas för "den orientalske kypargesten"; Med armen ner efter sidan vrider handen med fullt flekterad handflata så att fingrarna pekar utåt. Du förstärker detta genom att först spänna de ömma musklerna sedan inta kypargesten och med den andra handen dra ut senorna - se bilden!

Cortisoninjektioner kan ges mot senfästet och längs senan. Dessa måste träffa på exakt rätt ställen för att ge avsedd effekt. Cortisoninjektionerna kan upprepas. Ett kirurgiskt ingrepp kan bli aktuellt först efter att ovanstående alternativ uttömts ordentligt. Vid operationen flyttas och skrapas muskelfästena. Rehabiliteringen tar 3-6 månader och det krävs mycket sjukgymnastik/naprapatisk behandling för att bli helt återställd efter operationen. Endast 3 av 4 patienter blir klart bättre efter ingreppet.

Genom att du stretchar dina underarmar regelbundet och tränar upp din underarmsstyrka så kan du såväl förebygga som bota dessa besvär. Tala med en gyminstruktör så hjälper han eller hon dig!



*Carpe diem*  
**Björn Alber**

*Ps. Dr Alber är tillgänglig för föredrag och seminarier - kontakt tas genom hemsidan.*