



Sommar, sol och efterlängtd semester...



Tänk att sommaren äntligen är här! Nog måste det väl vara den mest efterlängtd årstiden, i synnerhet för oss nordbor? Framför oss har vi sommaren då Tyskland tar EM-guld i fotboll, "Dansa Pausa" blir årets sommarhit, bästa vännen träffar mannen i sitt liv och SMHI talar om värmerekord i hela landet. Det vet vi förstås inte. Men det är vårt eget ansvar att försöka göra den här sommaren till något bra. Så ta hand om Dina nära och kära och njut av eventuell semester, ljumma sommarkvällar och aktiviteter som erbjuds runtomkring oss.

Ska Du måla om huset i sommar? Eller gå en intensivkurs i golf? Tänk på att ovanliga rörelser eller kraftigt ökad belastning ibland kan leda till oönskade besvär i rörelseapparaten.

I det här nyhetsbrevet kan Du läsa mer om ett typiskt sådant besvär, nämligen tennisarmbåge. Skynda långsamt och lyssna på kroppen, unna Dig en välbehövlig vätskepaus och vilodagar ibland.

Hur vi håller öppet i sommar kan Du läsa här nedan. Om Du tar semester från oss också så passar vi på att önska Dig en riktigt glad sommar!



Tennisarmbåge - inte bara hos tennisspelare

När man utsätter underarmens muskler för hård påfrestning eller upprepad belastning kan ett smärttillstånd i senans infästning mot armbågens utsida uppstå. Detta tillstånd kallas för tennisarmbåge (lateral epicondylgi). Musklerna på underarmens ovansida, extensormuskulaturen, har som funktion att böja handen och fingrarna uppåt och rörelser som att gasa en moped, dra en kabinväska eller hålla ett mjölkpaket kan göra Dig uppmärksam på smärtan.

Debuten kan vara plötslig men vanligen smygande efter långvarig upprepad belastning, såsom arbete vid tangentbord, hantverk eller städning. Ofta kan symtomen debutera vid en förändring av belastningen på underarmens muskulatur, vid ovana



rörelser (renoveringsarbete, trädgårdsarbete, ny idrottsgren) eller snabb stegring av belastningen.

Symtom

Symtomen är smärta och tryckömhet över utsidan på armbågen, stelhet och kraflöshet vid handgrepp. En del kan uppleva en strålande smärta ner mot översidan/utsidan av underarmen eller upp mot utsidan av överarmen samt svårighet att sträcka ut armbågen.

Diagnos och behandling

Diagnosen är lätt att ställa och röntgen eller ultraljud är ej nödvändigt. Det finns många sätt att behandla tillståndet på; massage, stretching, excentrisk träning, akupunktur och stötvågsbehandling är vanliga och effektiva metoder. Kortisoninjektioner och antiinflammatoriska läkemedel är också vanligt men effekten av detta på lång sikt är ifrågasatt (se nedan). Generellt bör man ta symtomen på allvar på ett tidigt stadium och söka hjälp hos exempelvis Hälsostyrkans naprapat så fort som möjligt! ;) Ju tidigare man får behandling desto snabbare blir man symtomfri!

Vad kan jag göra själv?

Känner du av symtomen så är det bra att stretcha ut underarmsextensorerna. Det finns även avlastande pelotter att köpa på sportaffärer eller apotek som fästs precis nedanför armbågen. Din naprapat, sjukgymnast eller läkare hjälper Dig med ett hemträningsprogram.

KORTISON VID TENNISARMBÅGE GER LÅNGSIKTIGT NEGATIV EFFEKT

En ny australiensisk översiktsstudie som berör kortisoninjektioner vid tennisarmbåge har granskats av SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering). Behandling med inflammationshämmande kortikosteroider är vanligt förekommande vid tennisarmbåge, trots att tecken på inflammation saknas inuti senan. Studien visar att kortisoninjektioner har god effekt på såväl smärta som funktion i senan på kort sikt (0-12 veckor) men påtagligt negativ effekt på medellång (13-26 veckor) eller lång sikt (>52 veckor) jämfört med annan behandling. SBU menar att man bör informeras innan eventuell behandling med kortison om att tillfällig lindring av besvären kan följas av långsiktig försämring.

Läs SBU-rapporten i sin helhet [här](#)

Nyheter på kliniken

ÄVEN VI TAR (LITE) SEMESTER

Vi kommer hålla öppet hela sommaren men med begränsade öppettider (se nedan). Det går alltid att ringa eller maila oss så tar vi kontakt med Dig så fort vi har möjlighet.

[Santiago](#) tar semester v. 25, 28 och 29.

[Linda](#) är på semester v. 30 men har lite begränsade öppettider under sommaren.

[Britt-Marie](#) är på semester v. 25, 26, 27 och 30.

[Inger](#) kommer ta ledigt när tillfälle ges i månadsskiftet juli/augusti.

IDROTTSMEDICIN 30 p, check!

Linda är nu äntligen klar med sin utbildning i idrottsmedicin som hon genomfört under två terminer på Karolinska Institutet. I och med detta händer absolut ingenting (!) mer än att Du som patient kan känna Dig lite tryggare i händerna på en bättre vetande naprapat och kan ställa mer komplicerade frågor kring idrottsmedicin!

RESENÄREN SER DET HAN SER. TURISTEN SER DET MAN VISAR HONOM.

(Gilbert K Chesterton, brittisk författare)



Glad midsommar!

önskar

Britt-Marie, Inger, Linda och Santiago



Odengatan 8, 114 24 Stockholm, info@halsostyrkan.se, www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till [{\\$email}](#) | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)