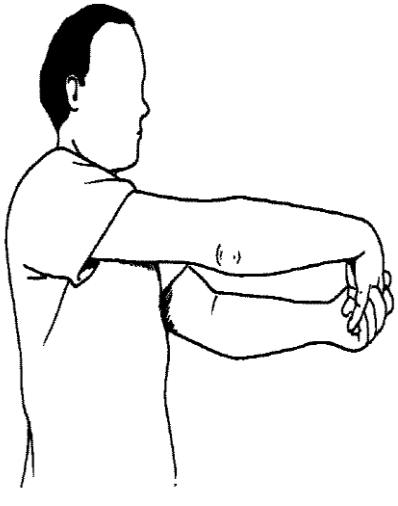




TENNISARMBÅGE

Smärtan kan vara orsakad av en överbelastning av ett muskelfäste, vanligt är efter att ha klippt, målat eller på annat sätt ansträngt musklerna på armbågens utsida.

		
Sträckt armbåge, vinkla handflatan mot dig, lyft sedan upp den raka armen tills töjning känns. Håll cirka 20 sek, upprepa 3-5 ggr, 3 ggr/dag	Vrid underarm utåt, koppla ihop händerna och dra försiktigt med den övre handen uppåt. Håll cirka 20 sek, upprepa 3-5 ggr, 3 ggr/dag	Pressa undre handen uppåt ca 4 sek. Slappna av, upprepa 3-5 ggr, 3-5 ggr/dag

- **Tänk på att** arbeta med rak handled, **undvik** arbete som anstränger musklerna i armbågen.
- **Smärtlindring:** Lägg is över det onda stället runt armbågen i 5-10 min. Isbehandling kan lindra smärtan.
- **Tips:** Isbehandling – håll sirap i en påse – Lägg in i frysen. Lägg en handduk runt den frysta påsen innan du lägger den mot kroppen.

Om besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du kan boka tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr. 08-123 264 44.