

Tenniskyynärpää, omahoito-ohjeet

Tenniskyynärpäästä on kyse, kun kyynärpään sivunastaan kiinnittyvien ranteen ja sormien ojentajajänteiden kiinnityskohta ärtyy. Valtaosa rasituksen aiheuttamista jännevaivoista paranee muutaman viikon sisällä, kun rasitus lakkaa.

Syyt:

- toistuva yllirasitus ja käden puristusvoiman käyttö, esimerkiksi vasarointi
- voimakkaat väännöt esimerkiksi siivousliinaa, puristettaessa
- Toimistotyö
- Tupakointi on tenniskyynärpään riskitekijä!

Oireet:

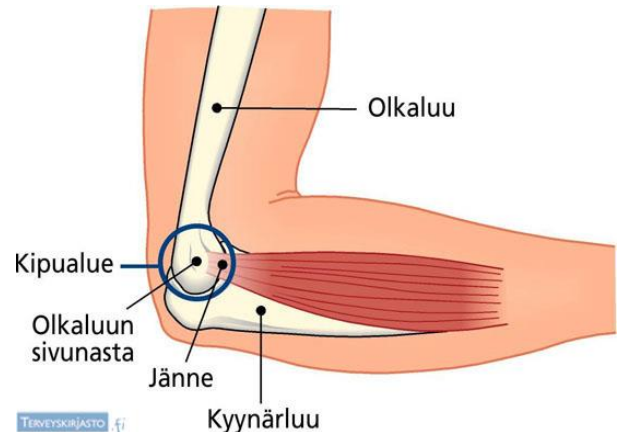
- Kipu, joka tuntuu kyynärpään ulkosivulla olevan kyhmyän seudussa erityisesti sormia nyrkistäessä, kun kyynärniveli on suorana.
- Sormien puristusvoima voi olla heikentynyt.
- Arjessa kivun huomaa usein kyynärnivelen ulkosivulla esimerkiksi nostettaessa maitopurkkia.

Omahoito:

- Äkillisesti kipeytynyt nivelnasta on syytä pitää 1 – 2 viikkoa levossa.
- Vältä rasitusta, joka on aiheuttanut kiputilan, yleensä siis kyynärvarrella tehdyt nostot, puristukset ja väännöt. Jos nivelnastan tulehdus aiheutuu hankalasta työasennosta, työtapa tulee muuttaa ja tehdä työtehtävät tuetusti (ergonomia).
- Ota rannetuki yökäyttöön, tämä estää lihaksia rasittamasta liikaa nivelnastan seutua.
- Kinesioiteippaus vähentää nivelnastaaan kohdistuvaa rasitusta.
- Huolehdi hyvästä ryhdistä ja yleiskunnosta.

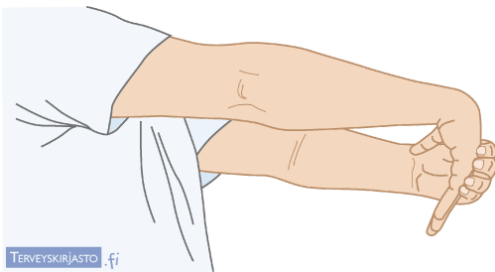
Kivun hoito:

- Kylmähoito, esimerkiksi kylmäpakkaus/ jääpalahieronta kyynärpään alueelle tai kylmägeelin käyttö.
- Parasetamoli ja tulehduskipuvoiteet (katso erillinen ohje). Pinnallisissa kiputiloissa säännöllisesti ohjeiden mukaan käytetty paikallinen tulehduskipulääke imeytyy ihonalaisiin kudoksiin ja lievittää oireita. On tärkeää levittää geeliä tai voidetta säännöllisesti pakkausselosteen ohjeen mukaan, jotta ihonalaiseen kudokseen pääsee kertymään vaikuttava määrä lääkettä.
- Poikittaisvenyttely kyynärvarren alueelle.



Liikeharjoittelu:

- Akuutissa vaiheessa verenkiertoa vilkastuttavat kevyet ranteen taivutukset ja pyörytykset.
- Päivittäinen kipualueen venyttely lievittää myös oireita.
- Jatkossa asteittainen käden puristusvoimaa ja rannetta liikuttavien lihasten voimaharjoittelu lisää käden rasituskestävyyttä.
- ”Jarruttavan lihastyön” -harjoitteet kivun ja jännekudoksen paranemiseksi.

Lihaksen jännitys-rentousharjoitus (isometrinen harjoittelu):

Jännitä rannenivelestä alas painettua kättä ylöspäin vastusta vasten kyynärnivelen ollessa suorana.

Käsi pidetään jännittyneenä alkuun muutamia sekunteja kerrallaan.

Harjoitus toistetaan useita kertoja päivässä.

Vähitellen jännityksen kestoa ja määrää lisätään kipua myötäillen.

Kyynärvarren lihaksiston venytykset (kuva yllä):

- Venyttele kyynärvarren lihaksistoa, pidä rauhallista venytystä 15 – 30 sekuntia, toista 3 – 5 kertaa.

Jarruttavan lihastyön harjoitus:

- Pidä painoa kädessä (jonka juuri jaksat nostaa): jarruta ranteen liikettä laskiessasi sitä alaspäin (liike kestää noin 10 sekuntia); palauta käsi lähtöasentoon toisella kädellä nostaen.

Toista liikettä 5 kertaa, 3 sarja. Tee harjoitus kerran päivässä.

