

# Tenniskyynärpää, eli lateraalinen epikondyliitti

**Tenniskyynärpää on melko yleinen kyynärpään kiputila.** Tenniskyynärpäässä kipu paikallistuu kyynärpään ulkosyrjällä olevaan nivelnastaan, johon ranteen ja sormien ojentajalihakset kiinnittyvät. Kipu ilmenee erityisesti kun kyynärvarren lihakset jännittyvät esimerkiksi kättä nyrkkiin puristettaessa.

## Tenniskyynärpään syyt ja oireet

Tenniskyynärpäästä on kyse silloin kun olkaluun ulkosivunastan kiinnittyvät rakenteet ärtyvät toistuvasta yllirasituksesta ja käden kuormituksesta. **Altistavia tekijöitä tenniskyynärpään synnyssä ovat** erilaiset käden puristusvoimaa vaativat työasennot, kuten vasarointi, ruuvimeisselin tai jakoavaimen käyttö ja myös toimistotyössä tapahtuva pitkäkestoinen rasitus. Jotkut puristusvoimaa vaativat liikuntamuodot (esim. Tennis ja voimaharjoittelu) voivat myös altistaa tenniskyynärpää oireille. Toistuvat liikkeet erityöasennoissa ranteen taipuneissa asennoissa altistavat tenniskyynärpää oireelle. Oireita tenniskyynärpäästä kärsivällä henkilöllä on usein kipu, paineluarkuus olkaluun ulkosivunastassa, heikentynyt puristusvoima ja kivulias kyynärpään ojennus. Kipu voi joskus tuntua jopa pienissäkin tehtävissä, kuten esimerkiksi kahvikuppia nostaessa.

## Tenniskyynärpään hoito

**Tenniskyynärpään hoidossa ensisijainen hoitomuoto on välttää kipua aiheuttavaa rasitusta, kuten nostoja tai vääntöjä.** Äkillisesti kipeytynyttä nivelnastaa on hyvä pitää levossa parista viikosta useampaan viikkoon asti. Mikäli oire on aiheutunut hankalan työasennon seurauksena tulee toimintatapoja silloin muuttaa.

**Tenniskyynärpää oireesta parantumisessa suurena vaikuttavana tekijänä on itsehoito.** Lääkäri tai fysioterapeutti antaa tutkimuksen perusteella hoito ohjeet. Halutessasi voit käyttää tenniskyynärpään hoidossa tulehduskipulääkevoiteita sekä kylmää tai kuumaa.

**Tenniskyynärpään syntyä voit ehkäistä** pitämällä työssä tarvittavien liikkeiden ja käden voimankäytön kohtuullisena. Ergonomiaan on hyvä kiinnittää myös huomiota työpäivän ja harrastusten aikana.

Seuraavalle sivulle on koottu tenniskyynärpään itse-hoito ohjeet helpottamaan oiretta.

## Tenniskyynärpään (lateraalinen epikondyliitti) harjoitusohje



Istu tuolilla ja tartu (kämmenselkä ylöspäin) lenkiksi solmittuun vastuskuminauhaan, joka kulkee jalkapohjan alta.

Vastuksen on oltava niin tiukka, että et jaksata tehdä ranteen koukistusta ylöspäin. Avusta toisella kädellä.



Irrota avustavan käden ote ja jarruta ranteen liikettä alaspäin.

Tee 10 - 15 toistoa, 3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 5 min tauko.

Tee harjoitukset joka toinen päivä.

Harjoittelun jälkeistä kipua voit lievittää kylmäpakkauksilla ja venytyksillä.



Tartu venytettävän käden kämmenselästä kiinni pikkusormen puolelta, venytettävä käsi on sisäkierrossa. Taivuta ranne koukkuun, ojenna kyynärpää suoraksi ja kierrä kyynärvarrtta sisäänpäin. Venytys tuntuu kyynärvarren ulkosyrjällä.

Pidä venytys 30 sekuntia, toista 3 kertaa.