



آرنج تنیس بازان Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis)



مرکز تحقیقات جراحی ارتوپدی

آدرس: مشهد بیمارستان قائم - طبقه اول - مرکز

تحقیقات جراحی ارتوپدی

وب سایت مرکز: <http://www.mums.ac.ir/orc>

orc@mums.ac.ir

تعداد تکرارها را افزایش دهید. تمرینات را می توانید در وضعیتهای ایستاده، نشسته، و یا دراز کش انجام دهید.

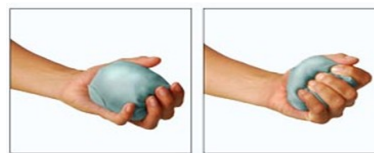
تمرین ۱- مطابق تصویر در حالی که آرنج شما باز و کشیده می باشد، با یک دست کف دست خود را گرفته و آن را به سمت خود بکشید. این وضعیت به مدت ۴ تا ۶ ثانیه حفظ نموده و ۴ تا ۶ مرتبه آن را تکرار نمایید. سپس همین تمرین را در حالی که این بار پشت دست خود را می گیرید و آن را به سمت خود می کشید، تکرار نمایید.



تمرین ۲- مطابق تصویر حرکات فلکشن و اکستنشن (خم کردن به سمت بالا و پایی) را در حالی که یک وزنه در دست خود گرفته اید، انجام دهید. احتیاط کنید که حرکت به شکل سریع به سمت بالا بوده و به شکل کند به سمت پایین باشد. در حدود ۴۰ تا ۶۰ مرتبه این حرکت را انجام دهید.



تمرین ۳- تمرینات گرفتن را با فشردن یک توپ لاستیکی در داخل دست انجام دهید. این حرکت را ۲۰ بار تکرار نمایید.



می گیرند می توانند موجب استراحت عضلات و تاندون و کاهش درد شوند.

تزریق کورتیکواستروئید: در بعضی موارد ممکن است پزشک معالج تصمیم به تزریق کورتیکواستروئید در محل درد بگیرد

شوک ویو تراپی Shock wave therapy: بصورت فرستادن امواج صوتی به ناحیه آرنج بوسیله دستگاه های خاص.

درمان جراحی

اگر با انجام اقدامات ذکر شده بمدت ۶ تا ۱۲ ماه درد بهتر نشد ممکن است عمل جراحی بتواند به بیمار کمک کند. جراحی معمولاً بصورت آزاد کردن محل اتصال عضلات اکستانسور ساعد از اپی کندیل خارجی و گاهی آزاد کردن شاخه عمقی عصب رادیال در ناحیه آرنج است. جراحی ممکن است بصورت باز یا به توسط آرتروسکوپ انجام شود. بعد از جراحی اندام فوقانی بمدت یک هفته در آتل بی حرکت می ماند و سپس آتل خارج شده و نرمش های کششی و تقویتی تا دو ماه زیر نظر فیزیوتراپ و پزشک معالج انجام می شود. بیمار معمولاً می تواند بعد از ۴ تا ۶ ماه به فعالیت ورزشی برگردد.

تمرینات درمانی در tennis elbow

از کیسه یخ و نیز داروهای ضد درد برای تقلیل دادن درد قبل از انجام تمرینات استفاده نمایید. احساس درد، ناراحتی، و یا کشش در زمان انجام این تمرینات کاملاً طبیعی می باشد. در صورتی که شما احساس درد شدید و طولانی مدت می کنید (بیش از ۳۰ دقیقه) تمرینات را با کاهش دادن میزان قدرت به کار برده شده در تمرینات، کاهش دهید. تمرینات را به صورت جلسات کوتاه ۵ تا ۱۰ دقیقه ای و بصورت ۴ جلسه در طی روز انجام دهید. به تدریج

آنا تومی ارنج

آرنج شامل استخوان بازو و دو استخوان ساعد می شود. آرنج دارای دو مفصل می باشد: یک مفصل که بصورت یک لولاعمل می کند و به شما امکان می دهد تا آرنج خود را باز و بسته نمایید. مفصل دیگر، امکان چرخش ساعد شما را فراهم می نماید و امکان چرخش دست شما به سمت سقف را فراهم می نماید. مفصل توسط عضلات احاطه می شود و توسط آنها به حرکت در می آید. تاندونها باعث اتصال عضلات به استخوانها می شوند. اعصاب نیز از اطراف مفصل عبور می نمایند.

مکانیسم پارگی

Tennis elbow بر اثر التهاب تاندون بوجود می آید. تاندون عضلاتی که در قسمت خارجی ساعد قرار داشته و موجب حرکت مچ و انگشتان دست می شوند در بالای ساعد به سطح خارجی آرنج می چسبند. اینها عضلات اکستانسور و سوپیناتور ساعد هستند. محل دقیق اتصال این تاندون ها سطح خارجی پایین ترین قسمت استخوان بازو است. بر اثر حرکات تکراری که با قدرت زیاد انجام می شوند (مثلاً ضربات مکرری که یک تنیس باز با راکت به توپ وارد می کند) محل اتصال این تاندون ها به استخوان تحت کشش فراوان قرار می گیرد. بتدریج آسیب هایی بصورت پارگی های میکروسکوپی در این ناحیه ایجاد شده و واکنش بدن به این آسیب ها بصورت التهاب و درد ظاهر می شود. محل اتصال این تاندون ها بر روی یک برجستگی به نام اپی کندیل خارجی است. با خم و راست شدن مکرر آرنج، تاندون های ذکر شده بر روی این برجستگی استخوانی به جلو و عقب می روند و این حرکت در دراز مدت

می تواند موجب آسیب به تاندون شود.

علت بیماری

علت اصلی این بیماری کار یا ورزش زیاد با دست است، بخصوص فعالیت هایی که در آنها مچ دست خیلی خم و راست می شود مثل شستن لباس با دست، آرایشگری و... زمینه ژنتیک و ارثی هم ممکن است دخالت داشته باشد. پشت ساعد گروهی از عضلات هستند که تاندون یک سر آنها با هم به برجستگی مزبور وصل می شود و تاندون سر دیگر آنها به پشت مچ دست و انگشتان متصل می شود. کار این عضلات بالا بردن مچ دست و انگشتان به سمت عقب است. وقتی این عضلات در بعضی حالاتی که ذکر شد خیلی مورد استفاده قرار گیرند (Overuse) در محل اتصال تاندون آنها به برجستگی خارجی آرنج تغییراتی رخ می دهد که شبیه التهاب، ورم، ریش ریش شدن، پارگی های کوچک و تغییر قوام تاندون (Degeneration) است و باعث درد می گردد که بیماری Tennis elbow نام دارد. گرچه این بیماری به تنیس بازان منتسب شده است ولی بیشتر در خانم های خانه دار و کسانی که با دست کارهای سنگین انجام می دهند دیده می شود. بسیاری مشاغل مثل نقاشی ساختمان، لوله کشی، نجاری، تعمیر کار اتومبیل، آشپزی و قصابی احتمال این آسیب وجود دارد. سن اکثر بیماران بین ۳۰ تا ۵۰ سال است.

تشخیص Tennis elbow

تشخیص این بیماری اصولاً با معاینه توسط پزشک است، ولی برای رد کردن سایر بیماری هایی که علائم مشابه دارند ممکن است عکس ساده و در موارد بسیاری باز هم برای

رد کردن سایر تشخیص ها MRI، نوار عصب و ... هم درخواست شود.

علائم بیماری:

- ضعف فعالیتی مچ دست: بیمار اظهار می دارد که بعضی وقتها اشیاء از دستش می افتد یا مثلاً امکان چرخاندن یا باز کردن درب یک بطری را ندارد.
- درد آرنج و ساعد
- ضعف و ناتوانی در بلند کردن اشیاء

درمان Tennis elbow شامل:

درمان غیر جراحی: در ۹۰ درصد موارد بیماری بدون عمل جراحی قابل درمان است. برای درمان از روش های زیر استفاده می شود:

استراحت: اولین قدم در درمان اینست که باید از ورزش یا فعالیت های شدید بدنی که درد را افزایش می دهند اجتناب کرد.

دارو: استفاده از داروهای ضد التهاب مثل دیکلوفناک یا ناپروکسن مفید است.

تغییر در طریقه استفاده از وسایل: بطور مثال تغییر اندازه راکت یا سفتی نخ های آن می تواند درد را کاهش دهد.

فیزیوتراپی: بصورت انجام نرمش های کششی و تقویت کننده ساعد و استفاده از ماساژ یخ و یا اولتراسوند و یا تحریک عضلات ممکن است مفید باشد.

بریس: بریس های خاصی که دور قسمت بالایی ساعد را