

## **Łokieć (czy aby tylko) tenisisty.**

Bóle łokcia, tzw. łokieć tenisisty i łokieć golfisty to problemy dotyczące przyczepów ścięgien mięśni poruszających nadgarstkiem. Badania statystyczne pokazują, że zawodowi tenisiści bardzo rzadko cierpią z powodu takich problemów, bądź stosunkowo szybko z nich wychodzą. Problemy ze ścięgnami dotyczą początkujących sportowców i osób mniej aktywnych – pracowników biurowych, majsterkowiczów, mechaników.

Kiedy godzinami obciążamy nasze ścięgna powtarzającymi się zadaniami: praca śrubokrętem, klikanie myszką, itd. powstają mikronaderwania ścięgien przedramienia. Kiedy ból odczuwamy na zewnętrznej kostce okolic łokcia, jest to tzw. łokieć tenisisty, natomiast kiedy czujemy go od wewnątrz stawu, zespół ten nazwiemy łokciem golfisty. Po jednej stronie przyczepiają się mięśnie prostujące, po drugiej zginające nadgarstek.

Sumujące się mikronaderwania, których wynikiem są blizny w ścięgniach, są bardzo podatne na kolejne uszkodzenia. Koło zamyka się. Kolejne małe uszkodzenie i kolejna blizna doprowadzają do stanu tzw. zwyrodnienia ścięgna - tendinopatii. Miejsce to jest bolesne, kruche, słabo znoszące obciążenia.

Jeśli ból jest ostry i uporczywy, wymaga niezwłocznej konsultacji lekarskiej i kompleksowej fizjoterapii. Kiedy natomiast nie odczuwamy bólu, a dużo pracujemy rękoma - wykonujemy w pracy precyzyjne ruchy nadgarstkiem, możemy prostymi sposobami przeciwdziałać przeciążeniom.

Po pierwsze, częste rozciąganie mięśni przedramienia zapewnią im zwiększenie elastyczności. Po drugie, proste ćwiczenia wzmacniające te mięśnie, stosowane regularnie, są w stanie wzmocnić także strukturę ścięgien. Po trzecie, ogólnie pojęta zdrowa dieta zapewnia dostarczanie dobrego budulca dla ścięgien oraz usprawnia mechanizmy regeneracji uszkodzeń, a dostateczna podaż wody daje tkankom zwiększoną miękkość i elastyczność. Specyficznymi ćwiczeniami stosowanymi w przypadku tendinopatii, jest tak zwany trening ekscentryczny. Jest to środek posiadający dość bogate uzasadnienie naukowe. W przypadku tego rodzaju ćwiczeń warto skonsultować się z fizjoterapeutą, są to ćwiczenia trudne i wymagają instruktora.