Nimi: Omahoito-ohje: Tenniskyynärpää (epikondyliitti)
Versio: 4
Voimassaoloaika: 27.10.2024
Dokumentin tyyppi: Potilasohje

Omahoito-ohje: Tenniskyynärpää (epikondyliitti)

Kyynärpään ulkosivuun paikallistuva kipu johtuu yleisimmin tenniskyynärpäästä eli lateraalisesta epikondyliitista. Ranteen ja sormien ojentajajänteet ovat tuolloin ärtyneet ylikuormituksesta. Kipua provosoi tyypillisesti puristusvoiman käyttäminen sekä ranteen toistoliikkeet, kuten hiirikäsi, vasarointi, nostot.

Yleiset hoito-ohjeet

- Vältä kipua aiheuttavaa rasitusta, mutta pyri jatkamaan normaaleja päivittäisiä askareita.
- Voit kokeilla kipualueelle kylmähoitoa, jääpalahierontaa tai kylmägeeliä tarpeen mukaan, 10–15 minuuttia kerralla. Voit toistaa useasti päivässä.
- Paikallisesti käytettävistä kipuvoiteista saattaa olla apua.

Kuntoutusohjeet

- Kyynärvarren alueelle kiinnitettävästä apteekista hankittavasta tenniskyynärpää tuesta voi olla kivun hoidossa apua.
- Alla olevia harjoitteita suositellaan tehtäväksi päivittäin 6 viikon ajan.

Ranteen ojentajien venytys

Tuo kivuliaan käden ranne koukistukseen, huomioi kyynärnivel suorana. Venytä kyynärvarren lihaksia 10 sekuntia kerralla, toista 10 kertaa.

Ranteen ojentajien vastustettu vahvistus

Tuo kivuliaan käden ranne koukistukseen, ja toinen käsi kämmenen päälle. Lähde jännittämään kivuliaan käden rannetta ojennussuuntaan toista kättä vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia, toista 15 kertaa. Tee 3 sarjaa.

Ranteen ojentajien vahvistaminen

Ota kevyt käsipaino kivuliaaseen käteen, tue kyynärvarsi esim. tuolin käsinojaan. Avusta ensin toisella kädellä ranne ylöspäin. Palauta käsi rauhallisesti ranteesta alaspäin jarruttaen liikettä kyynärvarren lihaksilla. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa.