

## ESWT Trykkbølgebehandling - Arm

### **Golfalbue**

Medisinsk term for golfalbue er en "medial epicondylalgi", dvs. en smertetilstand på innsiden av albuen. Årsaken til dette er serier av mindre vevsskader som gir forandringer i senevevet (degenerasjon) for en rekke av musklene som bøyer i håndleddet. Smertene er hovedsaklig knyttet til bevegelse eller statisk muskelarbeid ("holde-arbeid") i bøyemuskulaturen i håndleddet. Plagene kan få et tendinosepreg, se tendinose.

### **Musearm / Tennisalbue**

Musearm / tennisalbue er en vanlig betegnelse på en smertetilstand i albuen hvor en knytter årsaksforholdet til arbeid med datamus. Plagene ved musearm / tennisalbue tilsvarer lateral epikondylitt / epicondylalgi (se nedenfor); ergonomisk tilrettelegging på PC-arbeidsplass bør gjennomføres for å redusere belastninger / forbygge tilbakefall eller forverring av plagene.

### **SMS-tommel - en ny og moderne landeplage i muskler og skjelett?**

Overdreven SMS-bruk kan gi overanstrengelse i sener, ledd og muskler som ikke er vant til slike bevegelser. Resultatet av de mange tekstmeldingene er en voldsom belastning på tommelen, som på sikt kan føre til skader. De fleste tekstmeldingene skrives med hjelp av mobiltelefonens tastatur og det krever unaturlig bruk av tommelfingeren. Tommeltotten er nemlig ikke bygget for å forflyttes raskt over små flater, slik mobilfontastaturet legger opp til.

Har du en SMS-tommel, har du sannsynligvis senebetennelse / epikondylitt i flere av musklene som styrer tommelfingeren. Smertene er normalt lokalisert i tommelfingerballen og / eller i nedre del av underarmen.

### **Lateral epikondylitt (Epicondylitis lateralis) / Musearm**

Lateral epikondylitt er en smertetilstand på utsiden av albueleddet hvor strekkmusklene for håndleddet har utspring. Ikke sjelden er nærområdet også smertefullt ved trykk og når strekkmuskulaturen aktiveres.

Nyere forskning viser at en ikke finner betennelsesceller i området, men at tilstanden nå betegnes som en tendinose (se dette). Epicondylalgi (latin:-algi = smerte) blir nå oftere brukt for å beskrive smertelokalisasjonen på utsiden av albuen.