

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

ŠKOLA REHABILITACE



Bolestivý loket aneb epikondilitida (7. část)

BOLESTIVÝ LOKET NEBO TENISOVÝ ČI GOLFOVÝ LOKET JE TÉMATEM TÉTO ČÁSTI ŠKOLY REHABILITACE. DALŠÍ Z ČASTÝCH ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU, KTERÉ MŮŽE BÝT ZRÁDNÉ. ZRÁDNÉ Z TOHO DŮVODU, PROTOŽE JEHO SYMPTOMY MŮŽE ZPŮSOBIT I JINÁ PŘÍČINA, KTERÁ VŮBEC NESOUVISÍ S LOKTEM.

Statistiky uvádějí, že tímto onemocněním trpí cca 3 % populace a postihuje jak ženy tak i muže ve stejném rozsahu. Bolest lokte aneb epikondilitida se popisuje jako onemocnění úponů šlach, která vzniká nejen u vrcholového sportu, ale také u běžných pracovních činností. Hlavní důvod vzniku je typický pro pohybový aparát - nepřiměřená a hlavně opakovaná fyzická zátěž. Jako reakce na tuto zátěž vznikají lokální poruchy mikrocirkulace a samotný zánět šlachy, která se upíná na dolní výběžek ramenní kosti. V případě, že je bolestivý výběžek na straně palce, mluvíme o **tenisovém lokti**. Když je naopak bolest na malíkové (vnitřní) straně lokte, tehdy se užívá název **golfový loket**. Tyto postižené svaly vykonávají pohyby v zápěstí – zvedají nebo ohýbají zápěstní kloub, proto se bolest projevuje hlavně při jeho pohybu.

- *Ve skutečnosti není tak problematické „uhnát“ si svaly v oblasti lokte.*

Bolest v oblasti lokte může způsobit i jednorázová aktivita. U krátkodobé bolesti můžeme popisovat stav jako akutní. Akutní fázi tohle onemocnění často i skončí. U déletrvající např. fyzické zátěže se stav může z akutní fáze pomalu ale jistě **změnit na stav chronický**. Až tehdy většina pacientů vyhledá odbornou pomoc.

Bolestivý stav způsobuje jednorázová běžná fyzická aktivita jakou je např. štípání dříví na chalupě, jarní úklid, divoká počítačová akční hra, celodenní nošení autosedačky s dítětem, nahazování omítky, šroubování skříňky, práce s příklepovou vrtačkou nebo kladivem ad. Opakování těchto činností vám může způsobit potíže, které se z nepříjemného pocitu mohou změnit na intenzivní bolesti omezující i běžné denní činnosti. Jednou z častých příčin vzniku epikondylitidy je také neodborná manipulace se sportovním náčiním jako raketa, hůl, oštěp, míček nebo neodborná instruktáž ve fitness centru. Nesmíme zapomenout na velkého „pomocníka“ epikondylitidy - jednotvárnou a opakovanou zátěž svalů předloktí.

Jednou z nejdůležitějších diagnostických technik je samotná anamnéza. Pro epikondylitidu je typická bolest při zvýšené fyzické zátěži a bolest při pohmatu na úponové místo šlachy (vnitřní nebo zevní výběžek lokte). Ve zhoršeném stavu může docházet ke zvýšení lokální teploty, k mírnému otoku v oblasti lokte, zarudnutí nebo k vypadávání předmětů z ruky způsobené oslabením svalové síly ruky. Bolest se taky může přenášet do oblasti zápěstí nebo naopak do ramene. Bud'te ale obezřetní! **Epikondylitida se může snadno zaměnit za jiné onemocnění**, které má podobné příznaky (především degenerativní změny v oblasti krční páteře a jiné). Bolest může vzniknout taky po úrazu horní končetiny. Je doporučena konzultace s ortopedem, který stanoví přesnou diagnózu a k tomu adekvátní léčbu.

- *Léčba je zdlouhavá, může trvat i několik měsíců, je tedy třeba se obrnit trpělivostí.*

Rychlost léčby závisí na aktuálním stavu onemocnění a zároveň na dodržování preventivních opatření a hlavně fyzického klidu. Základem konzervativní léčby je klidový režim. I v tomto případě je teorie podstatně jednodušší nežli praxe. V běžném životě je to s fyzickým klidem hlavně u dominantní ruky poněkud komplikovanější. Nedoporučuje se však dlouhodobé znehybnění lokte - šlacha se hůře hojí a sval může atrofovat (oslabovat). Snažte se alespoň zmírnit mechanické přetížení způsobující bolestivost v oblasti lokte. U akutního stádia může pomoci na utlumení bolesti i ledování lokte.

V případě, že epikondylitida vznikla z důvodu jednorázové zátěže, na kterou nejste zvyklí, **nepřehánějte to s intenzitou a délkou cvičení či uklízení**. Taky si můžete nějaký ten sportovní výkon nechat i na příště. U sportovců je vhodné aspoň mírně omezit fyzickou zátěž a do tréninku začlenit kompenzační cvičení. U lidí, kteří mají potíže např. s tenisovým loktem z důvodu charakteru práce, kterou vykonávají, je zase důležité změnit pracovní návyky. U déletrvajících bolesti můžete použít epikondylární pásku (nebo ortézu), která odlehčí tlak sil působících na úponové místo.

Základem konzervativní léčby je nepochybně rehabilitace. Fyzioterapeut se snaží o uvolnění přetížených svalů a relaxaci svalů nejenom v oblasti lokte, ale i v oblasti lopatek a šíje. Léčba ale nemůže zůstat jenom u uvolňování, které je nepochybně tou nejpříjemnější částí rehabilitace. Důležitá je taky aktivace přetížených protějšků.

- *Tímto způsobem dochází k navození určité rovnováhy mezi jednotlivými svalovými skupinami, což v praxi znamená aktivní účast všech členů týmu a ne pouze slepou důvěru v umění a vytrvalost jednoho (momentálně přetíženého) hráče.*

Léčba často obnáší i mobilizace kloubů ruky a páteře, speciální **masážní techniky** (tzv. měkké techniky) a využívají se samozřejmě i nejrůznější fyzikální metody, ať už magnetoterapie ultrazvuk nebo laser. Na léčbu epikondylitidy je možné použít taky rázovou vlnu, kterou jsme popisovali v 5. části Školy rehabilitace.

Konzervativní léčba má v mnoha případech **velmi pozitivní výsledky**, občas však může dojít v některých případech k indikaci operační léčby nebo léčby lokálním anestetikem. Ty však již spadají do kompetence lékařů – ortopedů.

A závěr? Jsme opět u prevence! Je to ten nejjednodušší a nejméně bolestivý způsob, jak předcházet vzniku zánětu šlachy, která se upíná na výběžek ramenní kosti. Není úplně vyloučeno, že vás zánět úponové šlachy nepotká. Stoupající věk s sebou přináší oslabení svalů nebo degenerativní změny šlach, což může přispět ke vzniku onemocnění. V případě, že se aktivně snažíte **nepotkat toto onemocnění**, dodržujte preventivně tyto zásady: dle možností měňte pracovní návyky (zkoušeli jste držet myš v nedominantní ruce? Asi nezvýšíte pracovní efektivitu, ale určitě pomůžete svému zdraví a při hledání kurzoru na ploše se taky pobavíte), nepřehánějte to s intenzitou a délkou trvání fyzické aktivity nebo

sportu, nezapomínejte na protažení a **relaxační cvičení i rukou, ne jenom svalů páteře. V chronickém stádiu se často** používají epikondylární (loketní) pásky. Použití je vhodné jenom při zvýšené námaze svalů předloktí.

- *Nejdůležitějším aspektem léčby je vlastní aktivita ze strany pacienta.*

V žádném případě nespolehejte na zázraky medicínské techniky. Tyto metody léčí sekundární projevy onemocnění, ne jeho primární příčinu. Fyzioterapeut nebo tento článek vám ukáží jenom směr, cestu si ale musíte projít sami.

Více se o naši Škole rehabilitace dočtete ve své VITAKARTĚ ONLINE

Doporučené cviky jako prevence bolestivého lokte (příloha 7. části):

1. Předpažíme ruku dlaní nahoru. Druhou dlaní přitáhneme prsty předpažené dlaně dolů k sobě, loket držíme propnut. Chyby – zvedání ramen, krčení prstů.



2. Předpaženou ruku vytočíme palcem k zemi, druhou dlaň položíme na hřbet předpažené ruky. Loket držíme v úrovni dlaní a přitahujeme obě ruce současně k hrudníku. Chyby - Zvedání ramen.



3. Při nádechu vzpažíme a podíváme se za dlaněmi nahoru, dlaně držíme u sebe. Při výdechu spustíme ruce dolů, dlaně a prsty po celou dobu tlačíme k sobě. Prsty směřují ke stropu po celý čas pohybu. Chyby – veliký záklon krční páteře, zvedání ramen u výdechu, dlaně se spolu nedotýkají.

