

Tuukan hieronta- ja liikuntapalvelut

Omahoito-ohje: Tenniskyynärpää

Kyynärpään ulkosivuun paikallistuva kipu johtuu yleisimmin tenniskyynärpäästä eli lateraalisesta epikondyylitista. 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.

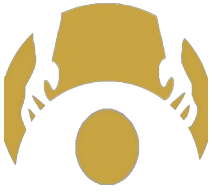
Kuntoutusohjeet

- 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 kyynärnível suorana. Venytä kyynärvarren lihaksia 10 sekuntia kerralla, toista 10 kertaa.



Tuukan hieronta- ja liikuntapalvelut

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

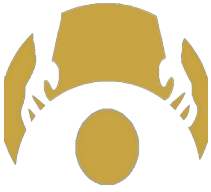
5 sekuntia, toista 15 kertaa. Tee 3 sarjaa.



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.



Tuukan hieronta- ja liikuntapalvelut



1. Pään ja hartiarenkkaan hallinta

- a. pään eteen taakse vienti 2 x 10 tunnin välein
- b. hartia renkaan liikkuvuus horisontaalisuunnassa

2. Paikallinen liikkuvuus

- a. kyynärnivelen koukistus ja ojennus 5- 10x tunnin välein
- b. pronaatio supinaati 5-10 x tunninvälein (ranteen kierto)
- c. ranteen ojennus ja koukistus 5-10 x tunnin välein
- d. ulnaari, radiaali deviaatio (ranteen kallistus) 5-10x tunnin välein

3. Kuormitettu vahvistaminen (alkuun joka toinen tai joka kolmas päivä) **kivuttomasti**

Hitaalla liikkeellä

- a. kuminauhalla tai käsipainolla **ranteen ojennus, koukistus** 2-3x10
- b. ulnaari, radiaali deviaatio (ranteen kallistus) 2-3x10