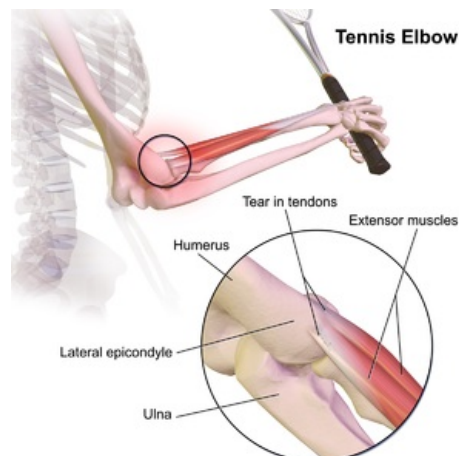


Rehabilitace při epicondylitis lateralis humeri

Etiologie

Jedná se o postižení začátku extenzorů zápěstí, především: *m. extensor carpi radialis brevis*, prstů a *m. supinator* na radiálním kondylu humeru. Ke klinickému obrazu patří bolest při zátěži (zvedání, nošení břemen) a při stisku. U akutní epikondylitidy nalézáme otok, u chronické spíše hypotrofii v místě začátku svalů. Extensory zápěstí a prstů jsou povětšinou v hypertonii, ve svalových bříškách nacházíme často reflexní změny. Odporové testy na *m. extensor carpi radialis*, extenzory prstů (nejvíce 2. a 3. prst) a *m. supinator* jsou pozitivní, stisk ruky je bolestivý. Často je také omezeno pružení v loketním kloubu^[1].



Epicondylitis lateralis humeri (tenisový loket)

Formy epicondylitis lateralis humeri

Akutní forma

Obecně u akutní formy se zaměřujeme na klid či krátkodobou imobilizaci. Z fyzikální terapie lze použít kryoterapii, či diadynamické proudy. Můžeme indikovat jemnou masáž na danou oblast a podpořit odtok otoku pomocí lymfodrenáže. Z farmakologie lze využít nesteroidní antiflogistika, lokální anestetika s kortikosteroidem.

Chronická forma

U chronické formy se navíc zaměřujeme na problémy vzniklé chronicitou. Snažíme se zaměřit na terapii TrPs, hypertonii, obnovit a udržet hybnost kloubního spojení a zlepšit koordinaci a práci svalů při postupném zapojování u svalové činnosti.

Zde využíváme relaxačních technik, např. postizometrická relaxace (PIR), kompresní terapie, reciproční inhibice, měkké techniky, dále se zaměřujeme na zachování hybnosti kloubu. Využíváme mobilizace a trakce kloubu, také je možno využít pasivních pohybů s postupnou změnou na aktivní pohyb. Pro zlepšení pohybových vzorů lze využít fyzioterapeutických technik jako proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF), dynamická neuromuskulární stabilizace nebo senzomotorická cvičení.

Fyzioterapie

Fyzikální terapie

Ve fyzikální terapii u diagnózy tenisového lokte existuje poměrně velká škála možností terapie, které také potvrzují provedené studie. Nejvíce jich je zaměřeno na léčbu pomocí ultrasonoterapie, laseru, elektrického proudu a v poslední době hojně využívané rázové vlně.

Taping

V dnešní době velmi oblíbený kinesiotapec je možné aplikovat jako podpůrnou terapii během léčby. Indikací tapingu je prevence poruch a přetížení pohybového aparátu. Dále to je léčebná a rehabilitační indikace – změny strukturální (akutní stavy, insuficience vazivového aparátu různé etiologie, funkční poruchy pohybového systému a poruchy lymfatického oběhu a periferního krevního oběhu) (Vrbová, 2009). Tedy je možnou indikací pro tenisový loket. Je možné využít dva druhy tapingu – elastický, pod kterým je často myšlen již zmíněný kinesiotapec nebo tzv. fixační, který je vyroben z neelastického materiálu a omezuje v pohybu daného segmentu. Jednu z mnoha otázek, které doprovází terapii pomocí kineziotape je ta, zda působí inhibičně nebo facilitačně na daný sval. Dle několika studií bylo prokázáno, že záleží na průběhu nanesení a její intenzitě. Pro epikondylitidu je možná inhibiční varianta, kdy nahrazuje možnou epikondylární pásku s obdobným výsledkem.



Epikondylární páska

Epikondylární páska

Epikondylární páska je protetická pomůcka a je součástí rehabilitační léčby. Protetické vybavení zlepšuje biomechanické poměry segmentu, zajišťuje odlehčení postiženého úponu příslušného svalu nebo zajistí centrování postavení kloubů. Existuje mnoho studií, které se snažily odhalit princip, na kterém páska funguje. Bohužel zatím chybí obecně přijímané vysvětlení; někteří autoři předpokládají, že účinek spočívá ve změně směru svalových tahů působících na radiální epikondyl, jiná teorie tvrdí, že páska (či ortéza) vytváří protisílu zabraňující plnému natažení svalů, tudíž se snižuje síla ve vlastních úponech těchto svalů.

Odkazy

Reference

1. KOLÁŘ, Pavel, et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 0 s. ISBN 978-80-7262-657-1.

Použitá literatura

- DOLEŽALOVÁ, Radka a Tomáš PĚTIVLAS. *Kinesiotaping pro sportovce : Sportujeme bez bolesti*. 1. vydání. Praha : Grada, 2011. ISBN 9788024736365.
- KINDLOVÁ, Alena. *Efekt epikondylární pásky a tapu na sílu stisku ruky měřené ručním dynamometrem*. Praha, 2010,