

Musearm - Tennisalbue - Golfalbue

Musearm / tennisalbue

Musearm er et moderne helseproblem knyttet til PC-arbeid. På samme måte som tennisalbue representerer musearm / musesyke en belastningsskade. En belastningsskade er en skade som har oppstått gradvis som følge av overbelastning over tid.

Hvor sitter smertene?

Lateral epicondylitt er den medisinske termen for musearm / tennisalbue. Tilstanden kjennetegnes av smerter i muskulaturen på utsiden av albuen, øverst på underarmen. Smertene er gjerne funksjonelle, dvs. knyttet til aktiv muskelbruk, men de kan også opptre i hvile. Sykemelding er ikke uvanlig når musearmplagene blir intense nok.

Musearm og trykkbølgebehandling

Trykkbølgebehandling har vist seg svært effektiv ved musearm / tennisalbue. Det er ikke uvanlig med radikal forbedring etter 2-3 behandlinger. Trykkbølgebehandling er et nytt og godt alternativ til medikamentell behandling eller til injeksjoner. Trykkbølgebehandlingen gjør det mulig å behandle hele den smertefulle muskelen i dybden og fra flere vinkler. Anvendt på musearm / tennisalbue gir trykkbølgebehandlingen ingen bivirkninger.

PC-plagen musearm, sammen med andre jobberelaterte muskel- og skjelettplager, ser bl.a. ut til å ramme annenhver mann og seks av ti kvinner som jobber med pc innenfor bank og finans. Trykkbølgebehandling er et meget relevant tiltak når plagene først er manifestert, men gode arbeidsrutiner og tilrettelegging av arbeidsplassen er viktige tiltak for å forebygge musearm / tennisalbue.

Golfalbue

Golfalbue - medial epicondylitt - er lokalisert til innsiden av albuen, øverst på underarmen. Musklene som bøyer i håndleddet har for en stor del utspring her.

Som betegnelsen golfalbue tilsier, kan årsaksforholdet knyttes til golf, spesielt til den bakre armen som fører golfklubba. En kan foreløpig ikke forklare hvorfor golfalbue bare forekommer 1/10 så ofte som musearm (lateral epicondylitt). Annet fysisk arbeid som belaster innsiden av armene kan tenkes å gi golfalbue.

Det er spesielt viktig å starte behandling raskest mulig fordi golfalbue er vanskeligere å behandle om den blir kronisk. Trykkbølgebehandling kan med fordel forsøkes.