

آرنج تنیس بازان، که به عنوان اپی کندیلیت جانبی شناخته می شود، وضعیتی است که می تواند ناشی از استفاده بیش از حد از عضلات و تاندون های آرنج باشد. آرنج تنیس بازان اغلب با حرکات مکرر مچ دست و بازو مرتبط است.

با وجود نام آن، اکثر افرادی که تنیس البو می گیرند، تنیس بازی نمی کنند. برخی از افراد مشاغلی دارند که شامل حرکات مکرر است که می تواند منجر به آرنج تنیس بازان شود. مانند لوله کش، نقاش، نجار و قصاب است. با این حال، اغلب آرنج تنیس بازان دلیل مشخصی ندارد.

درد آرنج تنیس بازان عمدتاً در جایی اتفاق می افتد که بافت های سخت ماهیچه های ساعد به یک برآمدگی استخوانی در قسمت بیرونی آرنج متصل می شوند. بافت ها به عنوان تاندون شناخته می شوند. درد می تواند به ساعد و مچ دست گسترش یابد.

استراحت، داروهای ضد درد و فیزیوتراپی اغلب به تسکین آرنج تنیس بازان کمک می کند. افرادی که این درمان ها به آنها کمک نمی کند یا علائمی دارند که زندگی روزمره را مختل می کند، ممکن است تحت عمل جراحی قرار گیرند.

علل ایجاد آرنج تنیس بازان چیست؟

آرنج تنیس بازان شایع ترین دلیل درد آرنج است. این مشکل می تواند در افراد در هر سنی ظاهر شود، اما بیشتر در افراد بین ۳۰ تا ۶۰ سال دیده می شود.

آرنج تنیس بازان معمولاً با گذشت زمان ایجاد می شود. حرکات مکرر، مانند گرفتن یک راکت تنیس در حین تاب خوردن، می تواند عضلات شما را تحت فشار قرار دهد و کار را به تاندون های شما بسپارد و باعث شود که آنها ملتهب شده و برای پارگی کوچک آماده شوند.

آرنج تنیس بازان ممکن است ناشی از مشاغل یا سرگرمی هایی باشد که به حرکات مکرر بازو نیاز دارند مانند:

- تنیس
- اسکواش
- شمشیربازی
- وزنه برداری
- نجاری
- تایپ کردن
- رنگ آمیزی

- بافندگی

علائم تنیس البو چیست؟

علامت اصلی آرنج تنیس بازان درد و حساسیت در استخوانی در قسمت بیرونی آرنج شما است. این محل اتصال تاندون های آسیب دیده به استخوان است.

این درد همچنین ممکن است به قسمت بالایی یا تحتانی بازوی شما سرایت کند و می توانید آرنج تنیس بازان را در هر دو بازو داشته باشید. اگرچه آسیب تاندون در آرنج شماست، اما احتمالاً هنگام انجام کارها با دستانتان احساس درد خواهید کرد.

شدیدترین درد آرنج تنیس بازان ممکن است در حالت های زیر اتفاق بیفتد:

- چیزی را بلند میکنید
- مشت کنید یا شیئی را بگیرید، مانند راکت تنیس
- دری را باز کنید یا دست بدهید
- دست خود را بالا بیاورید یا مچ خود را صاف کنید

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر با پزشک خود صحبت کنید:

- مشکل در حرکت بازو
- توده یا برآمدگی در آرنج یا بازو
- دردی که شما را از فعالیت های روزمره باز می دارد
- آرنج شما قرمز یا متورم است

درد آرنج تنیس بازان معمولاً با گذشت زمان بدتر می شود. اگر علائم شما برای چندین ماه بهبود نیافت، با پزشک خود صحبت کنید.

عوامل خطر برای ابتلا به بیماری آرنج تنیس بازان یا تنیس البو چیست؟

عواملی که می توانند خطر ابتلا به آرنج تنیس بازان را افزایش دهند عبارتند از:

سن. آرنج تنیس بازان افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار می دهد. اما بیشتر در بزرگسالان بین ۳۰ تا ۶۰ سال شایع است.

افرادی که مشاغلی دارند که شامل تکرار حرکات مچ دست و بازو می شود، بیشتر در معرض ابتلا به آرنج تنیس بازان هستند.

ورزش های خاص انجام ورزش های راکتی خطر ابتلا به آرنج تنیس بازان را افزایش می دهد. نداشتن فرم خوب یا استفاده از تجهیزات ضعیف خطر را بیش از پیش افزایش می دهد. بازی بیش از دو ساعت در روز نیز خطر را افزایش می دهد.

عوامل دیگری که می توانند خطر را افزایش دهند عبارتند از سیگار کشیدن، چاقی و برخی داروها.

آرنج تنیس بازان چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک در مورد علائم و سابقه پزشکی شما می پرسد. آنها درد در قسمت هایی از بازوی شما را بررسی می کنند و از شما می خواهند که بازو، آرنج، مچ دست و انگشتان خود را به روش های خاصی حرکت دهید تا ببینند آیا ناراحتی دارید یا خیر.

الکترومیوگرافی به پزشک شما کمک می کند تا ببیند آیا مشکلی با اعصاب آرنج خود دارید یا خیر.

MRI می تواند نشان دهد که آسیب به تاندون های آرنج شما چقدر شدید است. همچنین می تواند آرتريت را در گردن یا مشکلاتی در پشت شما پیدا کند که می تواند باعث درد در آرنج شما شود.

اشعه ایکس می تواند استخوان های آرنج شما را برای بررسی آرتروز بررسی کند.

درمان آرنج تنیس بازان چگونه انجام می شود؟

استراحت بهترین درمان برای آرنج تنیس بازان است. اگر بتوانید حرکات مداومی را که باعث آن شده است متوقف کنید، معمولاً خود به خود بهبود می یابد.

در اینجا روش های غیر جراحی دیگری برای درمان آرنج تنیس بازان آورده شده است:

یخ: متخصصان برای کاهش درد و تورم، هر ۳ تا ۴ ساعت یکبار ۱۵ دقیقه یخ زدن را توصیه می کنند.

حرکات مولیگان با نوار چسب: این یک نوع فیزیوتراپی است که عضلات را تغییر مکان می دهد تا از تاندون های آسیب دیده در برابر فشار بیشتر محافظت کند.

فیزیوتراپی: یک متخصص می تواند تمریناتی را برای تقویت و کشش ماهیچه های شانه، بالای بازو و مچ به شما نشان دهد.

استروئیدها: این داروها برای مدت کوتاهی مقداری از تورم و درد اطراف مفصل آرنج را کاهش دهد.

بوتاکس: مطالعات نشان می دهد که این تزریق ها می توانند آرنج تنیس بازان مزمن را درمان کنند.

فنستراسیون سوزنی: این درمان از یک سونوگرافی ویژه برای هدایت مکرر سوزن به داخل تاندون آسیب دیده برای افزایش جریان خون و بهبود بهبود استفاده می کند.

تنوتومی اولتراسونیک: این روش که Tenex نیز نامیده می شود، از اولتراسوند برای هدایت سوزن به داخل تاندون آسیب دیده استفاده می کند. سپس سوزن با انرژی اولتراسونیک به قدری سریع ارتعاش می یابد که بافت آسیب دیده را به مایع تبدیل می کند تا بتوان آن را خارج کرد.

درمان با پلاسمای غنی از پلاکت (PRP): پلاکتها (سلولهایی در خون که خونریزی را متوقف می کنند) از سایر سلولهای خونی جدا می شوند و سپس به تاندونهای آسیب دیده تزریق می شوند تا بهبودی را تشویق کنند.

در بیشتر مواقع، این درمانها کارساز هستند. همچنین می توانید از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، ناپروکسن یا آسپرین برای درد و تورم استفاده کنید.

منابع:

<https://www.webmd.com>

<https://www.mayoclinic.org>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی