

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpe



Smerter i albogen – årsaker og behandling

Albogen består av overarmsbeinet (**humerus**) og dei to underarmsbeina (**radius** og **ulna**). Smerter i albogen kan oppstå på grunn av **overbelastning, feilbelastning eller påverknad frå nakke og nervebaner**.

- ✓ Smerter på utsida av albogen blir ofte kalla **tennisalboge** eller **lateral epikondylitt**.
- ✓ Smerter på innsida av albogen blir ofte kalla **golfalboge** eller **medial epikondylitt**.

I nokre tilfelle kan **nakkeproblem og dårleg haldning påverke nervebanene**, noko som kan gi utstrålande smerter mot albogen og armen. For å få rett diagnose og raskare behandling bruker me **medisinsk IR-kamera** for å identifisere betennelse og overbelastning i området. Dette gjer at me kan **kartleggja utbreiinga av skaden utan ventetid på MR** og raskare sette i gang målretta behandling.

Tennisalboge / Musearm

- ✓ Smerter på utsida av albogen (**lateral epikondylitt**).
- ✓ Skyldast ofte **overbelastning med arrveg og betennelsesreaksjon** i sene- og muskelinfestinga.
- ✓ Kan òg skuldast **redusert rørsle i albogeleddet**, noko som påverkar leddbanda.

Vanlege årsaker:

- ✓ Gjentekne **vridande rørsler i underarmen**.
- ✓ Arbeid der ein **greip verktøy hardt** over lengre tid.
- ✓ **Statisk arbeid med tastatur og mus**.
- ✓ **Lange køyreturar med fast grep på rattet**.

Golfalboge

- ✓ Smerter på innsida av albogen (**medial epikondylitt**).
- ✓ Skyldast ofte **overbelastning av musklane som bøyer fingrane**.
- ✓ Kan òg oppstå ved **dårleg bevegelegheit i albogen**, noko som belastar leddbanda.

Vanlege årsaker:

- ✓ Repetitive griperørsler eller hardt fysisk arbeid.
- ✓ Belastning frå idrett eller trening.
- ✓ Kan ha liknande utvikling som tennisalboge.

Korleis kan kiropraktisk behandling hjelpa?

- ✓ Forbetra rørsle i alboge, nakke og skulder – for å minska belastning på senene.
- ✓ Bruk av IR-kamera for å identifisere betente område raskt og presist.
- ✓ Laserbehandling og trykkbølgebehandling for å stimulera blodsirkulasjonen, redusera betennelse og fremja tilheling.
- ✓ Kinesiotaping for støtte, avlastning og betring av sirkulasjon i det påverka området.
- ✓ Dempa smerter og betennelsesreaksjonar med sjokkbølgeterapi eller bløtvevsbehandling.
- ✓ Førebyggja tilbakefall med ergonomiske råd og øvingar.

Me ser at kombinasjonen undersøkelse med IR-kamera for identifisering av lokasjon og omfang av betennelsen og behadling med laser, kiropraktikk og kinesiotaping gir raske og gode resultat for mange pasientar. Dersom du har smerter i albogen som ikkje gir seg, kan kiropraktisk behandling bidra til **raskare tilheling** og betre funksjon.