



آرنج تنیس بازها

بهمن ۱۴۰۴

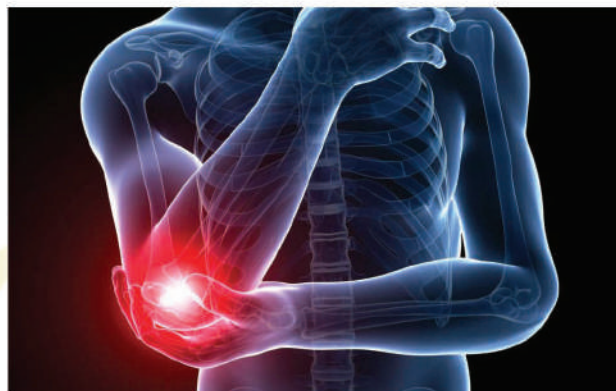
تاریخ بازنگری: سالیانه



بیمارستان نیکان

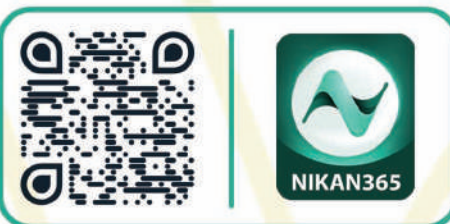
NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

تهیه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی



کلینیک

۰۲۱۲۹۱۲۹



برای نصب و عضویت اسکن کنید

بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

www.sepid.nikan.hospital

تلفن: ۰۲۱۲۹۰۰۰۰ | Sepidnikan-hospital

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

درد مداوم با وجود استراحت و درمان خانگی بیش از ۲-۳ هفته

ضعف در گرفتن اشیاء یا افتادن اجسام از دست.

تورم، قرمزی یا درد شبانه شدید.

در صورت سابقه دیابت یا مصرف داروهای خاص قبل از تزریق یا درمان فیزیوتراپی.

در صورت تزریق آرنج میتوانید نکات مربوط به بعد از تزریق را از این صفحه (کلیک نمایید) مطالعه نمایید
نکات پایانی:

بهبود کامل ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد.

بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره با اصلاح نحوه استفاده از دست و ساعد اهمیت دارد.

در ورزشکاران یا کاربران کامپیوتر، تکنیک صحیح و استراحت منظم از عود مجدد جلوگیری می‌کند



توصیه‌های بیماران مبتلا به آرنج تنیس‌بازان (Tennis Elbow)

توصیه‌های پزشکی برای بیماران مبتلا به آرنج تنیس‌بازان

آرنج تنیس‌بازان نوعی التهاب یا آسیب در تاندون‌های قسمت بیرونی آرنج است که معمولاً بر اثر استفاده زیاد یا تکراری از عضلات ساعد و مچ (مثل تایپ زیاد، کار با ابزار، ورزش یا بلند کردن اجسام) ایجاد می‌شود. درد معمولاً در بخش خارجی آرنج احساس می‌شود و ممکن است تا ساعد نیز گسترش یابد.

چه کارهایی مفید است؟

۱. استراحت نسبی: از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شوند (مثل بلند کردن اجسام سنگین یا حرکات تکراری مچ) برای مدتی خودداری کنید. استراحت کامل طولانی لازم نیست؛ فقط از حرکات دردناک اجتناب شود.

۲. کمپرس سرد: در ۲ تا ۳ روز اول، هر ۳-۴ ساعت به مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه دردناک یخ بگذارید (با حوله نازک). تورم و التهاب را کاهش می‌دهد.

۳. بستن با مچ‌بند مخصوص (Tennis Elbow Strap): این بند فشار را از روی تاندون‌های آسیب‌دیده کم کرده و به بهبود درد کمک می‌کند. استفاده در هنگام فعالیت مفید است.

۴. انجام تمرینات کششی و تقویتی: پس از کاهش درد، تمرینات تدریجی زیر نظر پزشک یا فیزیوتراپیست آغاز شود تا از عود مجدد جلوگیری گردد.

۵. دارو درمانی: داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن یا ژل‌های موضعی طبق دستور پزشک مصرف شوند. در موارد شدید ممکن است تزریق دارو (کورتون یا PRP) لازم باشد.

چه کارهایی ممنوع است؟

ادامه کار یا ورزش با وجود درد واضح در آرنج. ماساژ شدید یا فشار مستقیم روی محل التهاب. بلند کردن اجسام سنگین با بازوی صاف و کف دست به پایین.

بی‌حرکتی طولانی یا استفاده دائم از آتل بدون تجویز پزشک.



تمرین‌های پیشنهادی (زیر نظر فیزیوتراپیست):

۱. کشش عضلات ساعد: بازو صاف، کف دست به پایین. با دست دیگر، به آرامی مچ را به سمت پایین خم کنید تا در ساعد کشش احساس شود (۱۵ ثانیه، ۳ نوبت).

۲. تقویت تدریجی: در همان وضعیت، با دمبل سبک (۵۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم) حرکات بالا و پایین کردن مچ را انجام دهید (بدون درد).

۳. تمرین حوله: حوله‌ای را محاله کنید یا بپیچانید، و عضلات ساعد را در جهت مخالف حرکت بدهید.

