

## Vaja 1. B: RAZTEZANJE

Komolec, zapestje in prsti so popolnoma iztegnjeni. Z drugo roko nežno povlecite dlan navzgor, da občutite razteg mišic. Raztegnjeni položaj zadržite 30 s in vajo 3x ponovite.



## Vaja 2. B: KREPITEV

Utež iz maksimalno pokrčenega položaja zapestja nežno spuščajte do nevtralnega položaja. V izhodiščni položaj si pomagajte z drugo roko (program vadbe na zadnji strani zloženke).



S priporočenim programom vadbe začnite, ko se akutno stanje umiri (vaja 2. A in vaja 2. B).

### Prvi teden:

3x dnevno, 3 seti, 5 ponovitev z 1 kg utežjo.

### Drugi teden:

3x dnevno, 3 seti, 10 ponovitev z 1 kg utežjo.

### Tretji teden:

3x dnevno, 3 seti, 15 ponovitev z 1,5 kg utežjo.

### Četrti teden:

3x dnevno, 3 seti, 15 ponovitev z 2 kg utežjo.

Prve štiri tedne je priporočljivo izvajati vaje s pokrčenim komolcem, nato nadaljujete z iztegnjenim položajem komolca.

## Navodila pacientom s težavami zaradi teniškega ali golf komolca

Zgibanka je namenjena pacientom s težavami v predelu komolca z diagnozo teniški ali golf komolec. Navodila vam bodo olajšala rehabilitacijo, zato jih natančno preberite in dosledno upoštevajte. V zgibanki so predstavljena navodila za lajšanje akutnih težav in vaje, ki jih izvajajte, ko se bodo akutne bolečine zmanjšale. Vaje izvajajte natančno in redno.

Komolec je sklep, sestavljen iz treh kosti: nadlaktnice, koželjnice in podlaktnice. Iz predela komolca izvirajo številne mišice, ki upogibajo zapestje proti dlani in hrbtišču dlani. Pri teniškem in golf komolcu pride do vnetja narastišč tetiv na zunanjem oz. notranjem delu komolca, glede na to, katere tetive so bile preobremenjene.



Avtorica: Katja Dim, dipl. fiziot.  
Potrdila: Komisija za fizioterapijo  
Zdravstveni dom Ljubljana, julij 2020



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



Teniški komolec (lateralni epikondilitis) je vnetje tetiv na narastišču v predelu zunanje strani komolca. Najpogosteje se pojavlja med 30. in 50. letom starosti.

Težave nastanejo zaradi preobremenitve. Kažejo se na zunanji strani komolca, v mišicah podlakti in se lahko širijo tudi v smeri navzdol, proti zapestju. Bolečino lahko spremlja oteklina prizadetega področja. Tipičen znak je boleč stisk pesti.

Težave se lahko pojavijo nenadoma ali po dejavnostih, kjer je potrebna aktivnost iztegovalk zapestja. Stanje se poslabša pri gibih, ki zahtevajo iztegnitev zapestja proti upor.

Izogibajte se aktivnostim, ki vam povzročajo bolečine. Večkrat dnevno na boleče mesto aplicirajte hladno oblogo (tkanina med kožo in hladno oblogo) ali predel masirajte s koščkom ledu približno 3 do 5 minut. Izvajajte raztezne vaje, kot je prikazano v nadaljevanju in nežno masirajte boleč predel.

### Vaja 1. A: RAZTEZANJE

Mišice raztezajte tako, da z drugo roko nežno potisnete dlan navzdol, kot kaže slika. Komolec, zapestje in prsti morajo biti popolnoma iztegnjeni. Položaj držite 30 s in vajo 3x ponovite.



### Vaja 2. A: KREPITEV

Utež iz maksimalno iztegnjenega položaja nežno popuščajte do nevtralnega položaja. V izhodiščni položaj dlani si pomagajte z drugo roko (program vadbe na zadnji strani zloženke).



Golf komolec (medialni epikondilitis) je vnetje tetiv na narastišču v predelu notranje strani komolca.

Težave nastanejo zaradi preobremenitve (prevelika sila ali ponavljajoči gibi). Kažejo se na notranji strani komolca in se lahko širijo po dlančni strani podlakti proti zapestju. Običajno bolečino spremlja tudi oteklina prizadetega področja.

Izogibajte se aktivnostim, ki vključujejo upogib zapestja proti dlani. V primeru otekline se priporoča hlajenje s hladno oblogo (tkanina med kožo in hladno oblogo) ali masaža s koščkom ledu (3 do 5 minut).

Pomembno je izvajanje raztezni v in nato po umiritvi akutne bolečine, tudi vaje za krepitev mišic upogibalk zapestja.