

Tennisalbue / golfalbue / musearm.

Disse diagnoser dækker over stort set det samme problem, nemlig smerter i albuen, som især optræder ved belastning. Belastningen behøver ikke være særlig stor. Som mange har erfaret kan det at bruge "musen" til computeren gennem lang tid være årsag til, at problemet opstår. Også rengøringsarbejde, havearbejde, at lægge fliser eller køre bil kan fremprovokere smerter i albuen.

Selvom smerten opleves i albuen, er det ikke kun her problemet sidder. Det er altid nødvendigt også at behandle nakke og skuldre. Egentlig er det en eller flere af nerverne ud i armen, som i sit forløb (måske flere steder) bliver klemt af spændte muskler. Det er vigtigt at undersøge, hvor nerven irriteres, - derefter løsne op og strække nerven, så der igen bliver frit flow.

Behandlingen består af massage, ledmobilisering (dvs. at jeg løsner leddene i nakke og skulder), udspænding af nerver, bindevæv og muskler, akupunktur og laserbehandling. Desuden får du et øvelsesprogram med hjem, som det tager ca. 15 min. at udføre. Du skal lave øvelserne ca. 2 gange om dagen.

Det er forskelligt fra person til person, hvor mange behandlinger, der behøves. Men efter 1. behandling skal Du føle, at vi har haft fat i "noget af det rigtige", efter 3. behandling vil Du føle en klar forbedring. Det er nødvendigt med 1 times behandling pr. gang.