**Skąd bierze się łokieć tenisisty?**

**W tym artykule przedstawiamy szczegóły dolegliwości jaką jest łokieć tenisisty.**

**Czym jest łokieć tenisisty?**

Epikondylit łokciowy znany również jako **łokieć tenisisty**, to powszechny problem występujący u osób aktywnych fizycznie, szczególnie u tenisistów. Jednak ta dolegliwość może dotknąć każdego, kto wykonuje powtarzające się ruchy ramieniem i nadgarstkiem. Przeczytaj, aby dowiedzieć się więcej o przyczynach, objawach i sposobach leczenia tego schorzenia.

**Przyczyny i objawy dolegliwości nadgarstka i ramienia**

Dolegliwość ta występuje na skutek nadmiernego obciążenia i nacisku na mięśnie i ścięgna w okolicach łokcia. Powtarzające się ruchy, jakie są wykonywane w tenisie, ale także podczas innych aktywności, takich jak podnoszenie ciężarów czy prace manualne, mogą prowadzić do mikrourazów i stanu zapalnego.

Najczęstszym objawem [łokcia tenisisty](https://formgl.pl/choroba/lokiec-tenisisty/) jest ból, który występuje zazwyczaj na zewnętrznej stronie łokcia i może promieniować w kierunku nadgarstka i przedramienia. Ból nasila się podczas wykonywania ruchów, takich jak chwytanie przedmiotów czy uginanie nadgarstka. Może również występować osłabienie mięśni przedramienia.

**Sposoby Leczenia łokcia tenisisty**

Leczenie zazwyczaj obejmuje:

l Odpoczynek od aktywności, która wywołuje ból.

l Stosowanie lodu i leków przeciwbólowych.

l Fizykoterapię i ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

l Noszenie specjalnego opaski na łokieć.

l Iniekcje kortykosteroidów w celu zmniejszenia stanu zapalnego.

l W niektórych przypadkach, gdy leczenie zachowawcze nie przynosi efektów, może być konieczna interwencja chirurgiczna.

Warto zauważyć, że *łokieć tenisisty* można skutecznie leczyć, ale kluczowym jest wczesne rozpoznanie i odpowiednie działania. Jeśli doświadczasz bólu w okolicach łokcia podczas aktywności fizycznej, skonsultuj się z lekarzem, który pomoże Ci ustalić diagnozę i zaleci odpowiednie leczenie.