

Tenisçi dirseği olarak da bilinen lateral epikondilit, dirseğin dış tarafa bakan çıkıntılı bölgesinde(lateral epikondil) ağrı ile karakterize bir problemdir. El bileğimizi stabilize etmek ve yukarı doğru (avuç içinin aksi yönüne) kaldırmak ile görevli kaslarımız olan ekstensor kasların dirseğe yapıştığı bu çıkıntılı bölgede dejenere olması ortaya çıkan rahatsızlığın temelini oluşturur.



Ekstensor kasların gerili durumda iken zorlayan, yineleyici geniş kavrama hareketleri sonrasında(örn. Kasaplarda, boyacılar...) veya bu bölgeye direkt meydana gelen travmalar sonrasında oluşabilir.

Dirseğin lateral epikondil olarak adlandırılan dış çıkıntılı bölgesinde dokunmakla hassasiyet ve ağrı en önde gelen şikayettir. (Şekil1) Özellikle kaba cisimleri kavrama sırasında elbileğini büktüren hareketlerde ağrı artar. Hasta çaydanlık kaldırma hareketi gibi hareketlerde dirsek bölgesinde ağrı tariflenir.

Öncelikle ağrıyı davet eden hareketlerden kaçınmak gerekir. Bu dönemde hastanın kullanmasında sakınca yok ise nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar ağrının giderilmesi için tercih edilir. Tenisçi dirseği için özel olarak dizayn edilmiş bantlar, önkolda problemlili kas üzerine giydirilebilir.(şekil2) Fizyoterapide ise, germe egzersizleri ile ısıtma ve ultrason hastalara fayda sağlamaktadır. Ağrılı bölgeye yapılan steroid enjeksiyonları tedavide önemli bir yer tutmaktadır. Tüm bu konservatif tedavi yöntemlerine rağmen yaklaşık 4-6 ay yarar görmeyen hastalarda cerrahi tedavi gündeme gelir. Cerrahi yaklaşımda, dejenere olmuş kas ve tendon kısımları temizlenir. Ancak cerrahiden sonra da fizyoterapi mutlaka tedaviye eklenmelidir.



<https://www.youtube.com/watch?v=38s{/youtube}>