



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 9. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Tenisový či golfový loket: Co ho způsobuje a jak ho léčit?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Tenisovy-ci-golfovy-loket:-Co-ho-zpusobuje-a-jak-ho-lecit__s10012x20388.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Tenisovy-ci-golfovy-loket:-Co-ho-zpusobuje-a-jak-ho-lecit__s10012x20388.html)

Ač by se mohlo zdát, že se toto onemocnění týká pouze sportovců - tenistů či golfistů, realita je jiná. Daleko častěji se s bolestí lokte setkáte u lidí manuálně pracujících. Co si vlastně pod pojmem tenisový či golfový loket představit, jaké jsou příčiny bolesti této části těla a možnosti léčby?



Jako **tenisový loket** je označováno **přetížení svalů**, které se upínají za **vnější** vyklenutí dolního konce pažní kosti. Jedná se zejména o natahovač zápěstí a svaly obracející dlaň vzhůru.

Obdobou tenisového lokte je **loket golfový neboli také oštěpařský**. Při něm pro změnu bolí **vnitřní plocha lokte**, kam se upínají svaly rotující dlaň k zemi či ohýbají zápěstí. Bolesti mohou vyzařovat v průběhu svalů do předloktí i do prstů.

Jaké jsou příčiny bolesti lokte?

Paradoxně se s tímto onemocněním častěji setkáme u manuálně pracujících lidí než u tenistů. **K onemocnění totiž vedou všechny jednostranné pohyby, které nejsme zvyklí dělat nebo je děláme delší dobu než je pro naše tělo únosné.** Typické jsou bolesti úponů hlavně při zátěži. Rozdíl mezi běžným namožením a tenisovým loktem je v tom, že **tenisový loket vzniká po dlouhodobé chronické zátěži.**

U tenisového lokte jsou typické bolesti při:

- držení myši,
- delším psaní na klávesnici,
- držení volantů,
- nošení nákupů,
- přesunu židle,
- později i jen při zvednutí hrnku.

U golfového lokte vadí zejména:

- odemykání dveří,
- točení volantem,
- práce se šroubovákem.

Léčba tenisového lokte vyžaduje čas

Vzhledem k tomu, že onemocnění vzniká po dlouhodobé chronické zátěži, je i léčba dlouhodobá. Dráždění kloubního úponu obvykle probíhá delší dobu, než začneme pociťovat bolest, je tedy nutný i delší čas na regeneraci postiženého úponu. **Léčba** se nejčastěji zahajuje konzervativně **lokálními protizánětlivými gely**, které se aplikují přímo na bolestivé místo.



Nezbytné je změnit zatěžování končetiny, zahájit **šetřící režim**. Často je nutné upravit celkové držení těla, zajistit optimální zatížení v ramenních kloubech, krční i hrudní páteři a hrudníku celkově a manuálně ovlivnit i změny v okolních měkkých tkáních. Vhodné jsou

protahovací a uvolňovací cviky lokte a předloktí, mobilizace lokte, zápěstí nebo žeber.

Úlevné je i použití tzv. **epikondylární pásky** nebo dočasné **znehynění dlahou nebo alespoň uložení končetiny do závěsu na šátku**. Využívají se i **metody fyzikální terapie nebo terapie vlastní plazmou**. Ortoped může aplikovat i **injekci kortikoidu**, která má často rychlý efekt. Tím se zklidní zánětlivý proces v oblasti lokte, potlačí se bolestivý otok v oblasti úponu a loket zregeneruje.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Pavel Kolář: Rehabilitace v klinické praxi

www.orp.cz

www.webmd.cz

praxe autorky

[bolest lokte](#) [fyzioterapie](#) [golfový loket](#) [profesor Kolář](#) [protahovací cviky](#) [tenisový loket](#) [uvolňovací cviky](#) [zdraví](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz