



[Muskler](#)

Vid tennisarmbåge gör det ont i muskelfästena på armbågens utsida. Oftast beror det på att du har överansträngt eller skadat de muskelfästen som sitter vid armbågen. Det kan hända om du gör ensidiga, upprepade rörelser under en tid, till exempel om du skalar en stor mängd potatis, sågar, spikar eller spelar tennis.

Besvären vid tennisarmbåge brukar komma sakta under en längre tid. Det kan också hända att besvären kommer plötsligt, till exempel om du har överansträngt dig genom ensidigt arbete.

Här är några vanliga symtom på tennisarmbåge:

- Du har ont i armbågen.
- Du känner dig svagare i handen än du brukar. Det kan till exempel märkas när du ska greppa något med stort grepp, som ett mjölkpaket.
- Du har ont även när du vilar. Det kan till exempel göra ont på natten om du ligger så att det blir ett tryck mot armbågens utsida.
- Det är svårt att räta ut armen på morgonen om du sover med armen böjd.
- Det gör ont när du vrider underarmen, till exempel när du ska vrida om en kran, skruva med skruvmejsel eller vrida om en trög nyckel.

Tennisarmbåge går oftast över av sig själv. Men det finns några saker du kan göra för att minska besvären och förkorta tiden det tar att läka.

Här är några tips:

- Vila armen från rörelser som gör ont. Vissa arbetsuppgifter som du brukar göra med ena handen kan du kanske göra med den andra handen om du övar lite.
- Ta flera korta pauser när du använder armen. Gör inte ensidiga jobb.
- Försök att använda rörelser och ställningar som inte överbelastar kroppen. Det gäller både på fritiden och på arbetet. Du som använder ett tangentbord mycket kan behöva en avlastande yta för handleden. Det gäller även när du använder datorn hemma.
- Använd armen som vanligt så mycket du kan. Det är viktigt att du håller igång blodcirkulationen.
- Träna musklerna i armen varje dag.
- Kyl med is på utsidan av armbågen. Det kan lindra.

Det är viktigt att du börjar träna din arm så snart du kan för att bli bättre snabbare. Du kan få ett träningsprogram av en fysioterapeut eller arbetsterapeut.



Fem övningar att göra vid tennisarmbåge.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/33AMFD6Q3S](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/33AMFD6Q3S)

Fem övningar att göra vid tennisarmbåge.

Kontakta en fysioterapeut, arbetsterapeut eller en [vårdcentral](#) om besvärerna inte går över eller blir bättre inom några veckor. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Vid besöket hos en fysioterapeut, arbetsterapeut eller läkare, får du först berätta om dina besvär. Du får svara på frågor om hur länge du har haft besvärerna och hur de känns. Du blir även undersökt och får göra olika tester för att pröva hur musklerna fungerar vid rörelser, med och utan belastning. Den som undersöker dig testar ofta även hur nerverna fungerar. En nerv som är i kläm kan ibland ge liknande besvär som tennisarmbåge.

Ofta räcker dessa undersökningar för att du ska kunna få diagnosen tennisarmbåge. Du kan få genomgå ytterligare undersökningar om fysioterapeuten, arbetsterapeuten eller läkaren misstänker att besvärerna beror på något annat.

Det finns olika behandlingar som kan hjälpa om du har tennisarmbåge. I uppräkningslistan nedan står den behandling först som brukar ge bäst effekt. Den behandling som brukar ge minst effekt står sist.

Träning där belastningen ökar lite i taget är den behandling som du får pröva först. Du kan träna hemma, men det är bra att få personliga instruktioner av en fysioterapeut, arbetsterapeut eller läkare. Då kan du också få råd om ergonomi och stretchning.

Ergonomi handlar om att arbeta och använda kroppen på ett sätt som gör att du undviker belastningsskador.

Du kan få behandling med en [TENS-apparat](#) av en fysioterapeut. [Akupunktur](#) och nerkyllning med ispåse kan göra att du tillfälligt får mindre ont.

Det finns olika receptfria läkemedel som kan hjälpa. Till exempel läkemedel som innehåller paracetamol och läkemedel som tillhör gruppen NSAID.

Du som får plötsliga besvär och är öm och svullen vid armbågen kan smörja med en receptfri gel mot smärta och inflammation som finns på apotek.

[Läs om vilka receptfria läkemedel som finns och vilket som kan passa för dig.](#)

Behandling med stötvågor innebär att en apparat med ljudvågor överför tryck till området där det gör ont. Stötvågor har ingenting att göra med elektriska stötar.

Syftet med stötvågsbehandling är att läkningen ska gå snabbare. Vanligtvis får du behandlingen av en fysioterapeut.

Behandling med lågenergilaser innebär att laserljus överförs från ett pennliknande instrument till området som ska behandlas. Syftet är att du ska få mindre ont i området som gör ont.

Vanligtvis får du den här behandlingen av en fysioterapeut. Lågenergilaser orsakar inte någon uppvärmning.

En kortisonspruta som du får hos en läkare kan hjälpa en kortare period, oftast inte mer än tre månader. Kortison ökar risken för att besvären återkommer och sedan blir långvariga. Därför används kortison mer sällan som behandling vid tennisarmbåge.

Du kan behöva opereras om du har haft svåra besvär länge och andra behandlingar inte hjälper. Det är en ortoped eller handkirurg som bedömer om du behöver opereras.

Operationen tar ungefär en halvtimme. Läkaren gör ett snitt på armbågens utsida. Under operationen lossar läkaren på muskelfästet där smärtan kommer ifrån. Du kan behöva vara sjukskriven en tid beroende på om du har ett arbete där du behöver använda den arm som har opererats.

Det är viktigt att helt undvika tobak en tid före och efter operationen. Det gör att såren läker snabbare och att blodcirkulationen och konditionen förbättras så att du fortare återhämtar dig.

Det bästa är att sluta röka helt, men om du inte klarar det så är det bra om du avstår från rökning helst åtta, men minst fyra veckor före operationen. Du bör också undvika att röka helst åtta, men minst fyra veckor efter operationen.

Prata med läkaren om du behöver [hjälp och stöd att sluta röka](#).

Undvik också att dricka alkohol fyra veckor före operationen och fyra veckor efter. Då minskar risken för komplikationer.

[Läs mer om levnadsvanor i samband med operation.](#)

Det är viktigt att träna upp armens muskler efter operationen. Risken är större för att besvären kommer tillbaka om musklerna som används för att böja och sträcka underarmen är svaga. Därför bör du börja med träning så snart du inte har ont.

Så här kan du göra för att träna upp armen igen:

- Stärk armens muskler genom att klämma ihop en medelmjuk boll hårt med handen. Kläm tio till femton gånger efter varandra flera gånger varje dag. Bollen ska vara ungefär lika stor som en tennisboll.
- Trä ett tjockt gummiband runt flera fingertoppar och försök att spreta med fingrarna.
- Boxa mot en boxboll tre till fyra gånger varje dag. Varje träningspass bör vara 15 till 20 minuter. Full effekt i musklerna får du efter sex till åtta veckor.

Det är också viktigt att stretcha musklerna i underarmen för att du inte ska bli stel. Du kan få tips om olika rörelser av en fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Tennisarmbåge beror vanligen på att du har överansträngt eller skadat muskelfästena vid armbågen. Överansträngningen gör att det kan bli små bristningar i den bindväv som fäster musklerna vid överarmsbenet.

Tennisarmbåge innebär att det gör ont vid muskelfästena i armbågen.

Muskelnerna som sitter fast vid benet på armbågens utsida används bland annat för att sträcka fingrarna och handleden. Detta innebär att det gör ont när du vrider handen nedåt och uppåt. Exempel på detta är när du vrider om en kran eller vrider upp locket på en burk.

Besvären vid tennisarmbåge orsakas ofta av att du gör upprepade, ensidiga rörelser med handleden. Det gäller framför allt om du gör någon rörelse som du inte är van vid. Ofta handlar det om rörelser då du tar ett stadigt tag om något och samtidigt böjer och sträcker handleden. Till exempel kan det orsakas av sporter där du griper om en racket eller en klubba. Då kan du behöva förändra något, till exempel tekniken när du spelar, hur länge du spelar och vilken racket eller klubba du använder.

De flesta som får tennisarmbåge får det inte av att spela tennis. Du kan få samma typ av överbelastning när du till exempel skalar en stor mängd potatis, pressar apelsiner, sågar eller spikar. Ibland kan du få tennisarmbåge utan någon tydlig orsak, eller efter ett slag eller fall. Du kan också få tennisarmbåge i samband med reumatiska sjukdomar.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2023-04-11

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Pia Nilsson, fysioterapeut, Håstens vårdcentral, Varberg

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).