



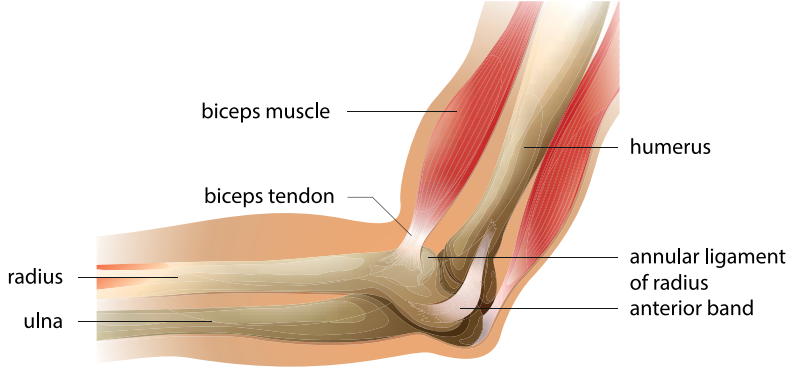
مرفق لاعبي التنس التهاب لقيمة العضد الجانبية



للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

ما هو؟

مِرْفَق لاعبي التنس (التهاب لُقَيْمة العَضد الجانبية) هو التهاب الأنسجة الليفية (الأوتار) التي تربط العضلات بالعظام في مِفْضَل المرفق. ويُعَدُّ نوعًا من التهاب الأوتار. وعند الإصابة بمرض مِرْفَق لاعبي التنس، تتأثر الأوتار الموجودة في الجزء الخارجي للمِرْفَق (لُقَيْمة العَضد الجانبية). أما عند الإصابة بمرض مِرْفَق لاعبي الغولف (التهاب لُقَيْمة العَضد الوسطى) - وهو نوع آخر من التهاب الأوتار - تتأثر الأوتار الموجودة في الجزء الداخلي للمِرْفَق. وقد تلتوي الأوتار الملتهبة أو تحدث بها تمزقات صغيرة نتيجة فرط استخدام العضلات التي تتحكم في الرسغ والأصابع.



ينتج مرض مِرْفَق لاعبي التنس غالبًا عند لعب التنس ورياضات المضرب الأخرى خاصةً إذا كان الشخص يلعب بشكل خاطئ. ومع ذلك يحدث المرض بشكل أكبر مع ممارسة الأنشطة غير التنافسية مثل التقاط الأعشاب الضارة أو حمل حقيبة أو استخدام مِفْكَ برغي مما يسبب التواء الأوتار الموجودة في مِفْضَل المرفق. وأحيانًا يحدث مرض مِرْفَق لاعبي التنس دون سبب واضح.

الأعراض

يسبب مرض مِرْفَق لاعبي التنس ألمًا وإيلامًا عند اللمس وأحيانًا تورمًا في المِرْفَق والساعد للناحية المصابة. وقد يشتد الألم إذا حاول الشخص ممارسة أي أنشطة تضغط على الأوتار المؤلمة مثل حمل الأشياء الثقيلة أوحتي المصافحة باليد.

التشخيص

سيسألك طبيبك عن الأعراض التي تعانيها خاصةً ما إذا كان مِرْفَقك أو ساعدك يؤلمك عند تحريك معصمك، وذلك بخصوص الناحية المصابة. كما سيسألك طبيبك عن أي رياضات أو أنشطة بدنية يمكن أن تكون قد أثارت الأعراض.

وخلال الفحص البدني، سيتحقق الطبيب من وجود ألم أو إيلام عند اللمس أو تورم في المِرْفَق والساعد والرسغ للناحية المصابة. إذا كانت الأعراض غير مميزة لمرض مِرْفَق لاعبي التنس أو كان لديك تاريخ إصابة غير معتاد، فقد يطلب طبيبك إجراء فحص بالأشعة السينية أو فحوصات أخرى للتحقق من المشكلات الأخرى المحتملة. ومع ذلك، لا يتطلب التشخيص إجراء أي فحوصات.

المدة المتوقعة

يهدأ الألم الناتج عن مرض مِرْفَق لاعبي التنس خلال بضعة أسابيع بشكل عام، بالرغم من أنه قد يستمر أحيانًا لأشهر. كما أن الاستمرار في استعمال العضلات المصابة قد يعيق الشفاء ويمكن أن يسبب حالة طويلة المدى (مزمنة).

الوقاية

إذا مارست رياضات المضرب، استخدم الأدوات المناسبة لحجمك ومستوى مهارتك. ويمكنك استشارة أحد المختصين للتأكد من أنك تستخدم الأداة والتقنية المناسبة. كما يمكنك تعديل مستوى شد أوتار مضربك. ويمكن لأخصائي طب رياضي أو معالج فيزيائي أن يُعلّمك تمارين لتقوية عضلاتك وزيادة مرونتها للوقاية من الإصابة في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يقترح العديد من المختصين ارتداء حزام ضاغط للساعد يوضع على بُعد 1 إلى 2 إنش تحت المرفق لتقليل شد الأوتار.

لا تزد عدد مرات أو مدة أو شدة ممارسة أي رياضة سريعًا. ابدأ ببطءًا وزد ببطء. حاول أن تُبقي معصمك في وضع طبيعي (غير منثنٍ للأمام أو للخلف). إذا شعرت بالألم ملحوظ في المرفق أو الذراع، توقّف فورًا وأطع طبيبك على هذه الأعراض.

العلاج

تُعد الراحة هي أهم علاج لمرض مرفق لاعبي التنس حيث أن الحالة لن تتحسن في حال استمرار ممارسة النشاط الذي أدى إليها. قد تعمل الكمادات الثلجية ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين (أدفيل وموترين وغيرها) أو النابروكسين (أليف ونابروسين وغيرها) على تخفيف الألم إلى حد ما. قد يخفف ربط حزام ضاغط أو لف رباط حول الساعد تحت المرفق مباشرةً من الألم بشكل ملحوظ حيث أن ذلك يريح الأوتار الملتهبة. قد يضطر الأشخاص الذين يعانون ألمًا شديدًا إلى عدم تحريك المرفق وتثبيتته باستخدام حمالة أو تجبيره بزاوية 90 درجة وبالرغم من ذلك لا يمكن للمرفق أن يبقى بلا حركة لفترات طويلة.

ويوصي بعض الأطباء أيضًا بحقنة سترويدات قشرية مثل الكورتيزون في المنطقة المصابة لتقليل الالتهاب والألم. ويحتاج بعض المرضى إلى علاج طبيعي ويتضمن العلاج بالموجات فوق الصوتية وتمارين لتقوية المنطقة المصابة وزيادة مرونتها. وبالنسبة لحالات مرض مرفق لاعبي التنس التي ما زالت تسبب إحساسًا بعدم الراحة، فقد يوصى بعدد من العلاجات الأخرى بما فيها اللاصقات النيتروجليسرين، والإبر الصينية وحقن البوتكس. ومع ذلك، فإن التأثير الإجمالي لهذه البدائل وغيرها غير مؤكّد. ويمكن اعتبار الجراحة كمدولة أخيرة.

متى تستدعي أحد المختصين

اتصل بطبيبك إذا كنت تشعر بالألم ولم تتحسن قدرتك على تحريك معصمك أو مرفقك خلال فترة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين. اتصل به حتى قبل ذلك إذا كان هناك تورّم أو إذا بدأت تشعر بالألم بعد تعرّضك لإصابة بالغة أو في حال لم تكن قادرًا على استخدام معصمك أو مرفقك.

توقّع تطور المرض

عادة ما تتحسن أعراض مرض مرفق لاعبي التنس خلال بضعة أسابيع مع استخدام العلاج المناسب. ومع ذلك قد يستمر بعض المرضى في المعاناة من الأعراض لعدة شهور. إذا لم يُعالج مرفق لاعبي التنس على النحو المناسب فقد يتحول إلى حالة مزمنة مع نوبات التهاب متكررة.





Prevention

If you play racquet sports, use the proper equipment for your size and skill level. You may want to consult a professional to be sure you are using proper equipment and technique. You also can adjust the tension of the strings of your racquet. A sports medicine professional or physical therapist can teach you exercises to strengthen your muscles and increase flexibility to prevent future injury. Also, many specialists suggest using a forearm band placed one to two inches below the elbow to reduce tension on the tendons.

Do not increase the frequency, duration or intensity of any sports activity rapidly. Start slowly, and build slowly. Try to maintain a neutral wrist position (not bent backward or forward). If you feel significant elbow or arm pain, stop immediately and review your symptoms with your doctor.

Treatment

The most important treatment for tennis elbow is rest, because the condition will not improve if the activity that caused it continues. Ice packs and nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin and others) or naproxen (Aleve, Naprosyn and others), may provide some relief from pain. A forearm band or strap wrapped around the forearm just below the elbow may provide significant relief. This rests the inflamed tendon. People with severe pain may have the elbow immobilized in a sling or splinted at a 90-degree angle, although the elbow should not be immobilized for prolonged periods.

Some doctors also recommend an injection of a corticosteroid, such as cortisone, into the area to reduce inflammation and pain. Some patients need physical therapy, including ultrasound therapy and exercises to strengthen the area and increase flexibility. For tennis elbow that continues to cause significant discomfort, a number of other treatments may be recommended, including nitroglycerine patches, acupuncture, and botulinum toxin injections. However, the overall effectiveness of these and other alternatives are uncertain. As a last resort, surgery may be considered.

When To Call A Professional

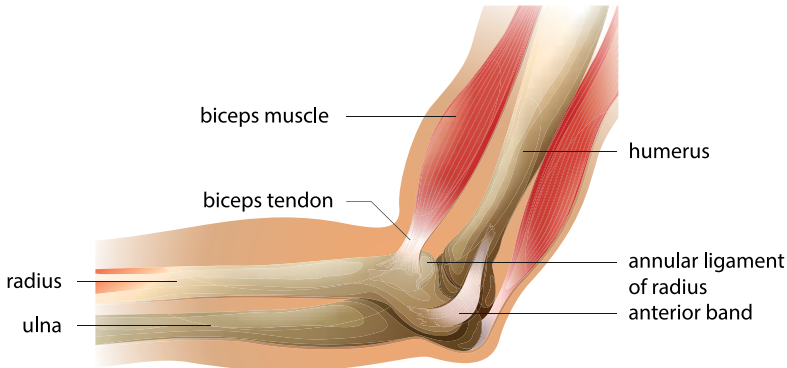
Call your doctor if you have pain and your ability to move your wrist or elbow motion has not improved within a week or two. Call even sooner if there is swelling, if the pain began after a significant injury, or if you are unable to use your wrist or elbow.

Prognosis

With proper treatment, symptoms of tennis elbow usually improve within a few weeks. However, in some patients, symptoms persist for several months. If tennis elbow is not properly treated, it can become a chronic condition with frequent flare-ups

What Is It?

Tennis elbow (lateral epicondylitis) is inflammation of the fibrous tissue (tendon) that connects muscle to bone in the elbow. It is a form of tendonitis. In tennis elbow, the tendons on the outside of the elbow (the lateral epicondyle) are affected. In golfer's elbow (medial epicondylitis), another form of tendonitis, the tendons on the inside of the elbow are affected. The inflamed tendons may be strained or have tiny tears caused by overusing the muscles that control the wrist and fingers.



Tennis elbow often results from playing tennis and other racquet sports, particularly if the participant is using improper form. However, it is caused more commonly by noncompetitive activities, such as pulling weeds, carrying a suitcase or using a screwdriver, that strain the tendons in the elbow. Sometimes, tennis elbow develops for no apparent reason.

Symptoms

Tennis elbow causes pain, tenderness and sometimes swelling of the elbow and forearm on the affected side. The pain may worsen if the person attempts any activity that stresses the painful tendons, such as lifting heavy objects or even just shaking hands.

Diagnosis

Your doctor will ask about your symptoms, especially whether your elbow or forearm hurts when you move your wrist. Your doctor also will ask about any sports or physical activities that may have triggered your symptoms.

During a physical examination, your doctor will check for pain, tenderness and swelling in the elbow, forearm and wrist on the affected side. If your symptoms are not characteristic of tennis elbow or if you have an unusual history of injury, your doctor may order X-rays or other tests to check for other possible problems. However, no tests are required to make the diagnosis.

Expected Duration

The pain of tennis elbow generally subsides within a few weeks, although it sometimes can last for months. Continuing to use the injured muscles can prevent healing and may result in a long-lasting (chronic) condition.



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

TENNIS ELBOW LATERAL EPICONDYLITIS



For Appointment Please call 1826666



[\(965\) 182 6666](tel:9651826666) [@newmowasathospital](https://www.instagram.com/newmowasathospital) [new mowasat hospital](https://www.facebook.com/newmowasathospital) www.newmowasat.com
[\(965\) 5082 6666](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111) [@nmowasat](https://www.twitter.com/nmowasat) [new mowasat hospital](https://www.facebook.com/newmowasathospital) [Download on the App Store](https://www.apple.com/appstore) [Download on Google Play](https://www.google.com/play) [myMowasat](https://www.myMowasat.com)

نرمسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS