

EPIKONDÜLIIT

Epikondüliit on küünarliigese piirkonnas esinev kõõlusekahjustus, mis tekib tavaliselt ülekoormusest. Epikondüliiti võivad põhjustada korduvad ühetaolised liigutused (krüvimine, liha lõikamine, taigna rullimine, kudumine, värvimistööd, haamriga löömine, juhtmete kerimine, samuti teatud spordialad) või mõni trauma (otsene löök küünarliigese pihta või väga äkiline jõuline liigutus randmest). Epikondüliit jaguneb lateraalseks ja mediaalseks epikondüliidiks.



✦ Lateraalne epikondüliit ehk tennisisti küünarliiges on õlavarreluu välimisele põndale kinnituva kõõluse põletik. Kõõlus jätkub küünarvarre välispinnal lihastena, mis teostavad randme sirutust. Antud probleemi esineb 1-3%-l täiskasvanud elanikkonnast ning tavaliselt esineb seda domineerival käel. Antud probleemi esineb tihti ka tennisemängijatel ebaõige tehnika tõttu.



✦ Mediaalne epikondüliit ehk golfimängija küünarliiges on kõõluse kahjustus küünarliigese sisemisel pinnal. Antud piirkonda kinnituvad lihased teostavad randme painutust, töötavad asjade haaramisel ning küünarliigese roteerimisel. Tegemist pole ainult golfimängijate vigastusega, vaid võib esineda kõigil, kelle töö, hobi või spordiala on seotud käelise tegevusega ning see mõjutab võrdselt nii mehi kui naisi.

Epikondüliidi ravi eesmärk

Epikondüliidi puhul on ravi eesmärgiks aidata kõõlusel põletikust paraneda ja seeläbi ka valust vabaneda. Selleks vähendatakse koormust käele, kuid täielik koormuse vältimine ei ole näidustatud. Samuti on oluline roll randme lihasjõu taastamisel, mis on eelduseks käefunktsiooni taastumisele.

Epikondüliidi ravivõimalused

- ✦ **Passiivsed ravimeetodid**- mille korral epikondüliit võib leevenduda on külmaaplikatsioonid, epikondüliidi vöö, kinesioteipimine ning ultraheli.
 - Külmaaplikatsioonid- iga 1–2 tunni järel ca 15 minutiks. **Mitte asetada külma otse nahale!**
 - Epikondüliidi vöö- koormuse vältimiseks on võimalik kanda tugiortoosi, mis vähendab kõõluste kinnituskohale langevat pinget.
 - Kinesioteipimine- nahale pannakse spetsiaalne elastne teip, mis stimuleerib naha retseptoreid ning vähendab valu.
 - Füüsikaline ravi (ultraheli, magnetravi, lööklaineravi)- parandab kõõluse verevarustust, alandab valu. Toime individuaalne.
- ✦ **Aktiivne ravi**- selle all mõeldakse iseseisvat harjutuste tegemist, eesmärgiga vähendada valu ja parandada lihaste seisundit. Selleks on oluline kombineerida omavahel nii venituse- kui jõuharjutusi. Harjutusi tuleks sooritada iga päev 2-3 korda. Raviperiood võib kesta 6 nädalast kuni 6 kuuni. Harjutusi alustatakse koormusvabadest harjutustest ning liigutakse edasi juba raskemate harjutuste juurde. Mõningane väike valu harjutuste sooritamisel on normaalne ning peale harjutuste sooritamist võib valulikule kohale asetada külmaaplikatsiooni 10-15 minutiks. Harjutuste intensiivsust tuleks vähendada, kui peale harjutuste sooritamist jääb valu püsima mitmeks tunniks või tekib valuaisting, mida varasemalt ei ole olnud.
- ✦ **Ravimid**- põletiku korral kasutatakse põletikuvastaseid ravimeid, mida tuleks ravikuurina tarvitada regulaarselt. Kindlasti tuleks eelnevalt konsulteerida oma raviarstiga, kes vastavalt vajadusele ravimite osas nõustab.

- ✦ **Hormoonsüstid**- väga tugeva valu korral tehakse probleemsesse piirkonda ka glükokortikoid süste, kuid pikas perspektiivis neil positiivne toime puudub. Tegemist on invasiivse meetodiga, millega võib kaasneda tüsistusi.
- ✦ **Kirurgiline ravi**- kirurgilise sekkumise otsus võetakse vastu vaid juhul, kui eelnevalt mainitud võtted ei anna 6 kuu jooksul tulemusi. Selle otsuse võtab vastu raviarst. Kirurgiline sekkumine sooritatakse artroskoopiliselt või lahtise lõikusena. Mõlemal juhul on tegemist invasiivse meetodiga ning sellega võivad kaasneda tüsistused.

LIKUVUSHARJUTUSED

Igat harjutust korrata 10 korda. Sooritage harjutusi iga päev 2-3 korda.

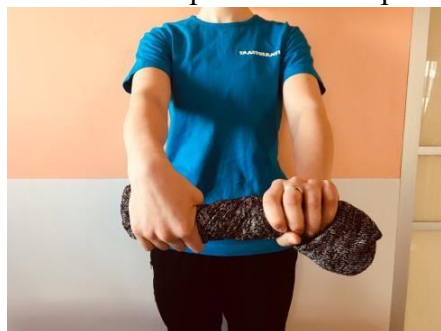
1. Toetage käsi lauale, labakäsi üle laua ääre. Sirutage ja painutage kätt randmest üles- ja allapoole.



2. Toetage küünarvars lauale, peopesa suunatud laua peale. Seejärel pöörake peopesa lae suunas.



3. Haarake ette sirutatud kätega rätikust. Nagu väänates märga pesu, keerake käsi nii, et ühe käe sõrmenukid pöörduvad allapoole, teisel ülespoole.



VENITUSED (Mõlemat harjutust korrata 3 korda) Sooritage harjutusi iga päev 2-3 korda.

1. Sirutage käsi ette, teise käega abistades painutage ranne ning viige sõrmed põranda suunas, kuni tunnete venitust. Hoidke asendit 20 sekundit.



2. Sirutage käsi ette, teise käega abistades sirutage ranne ning viige sõrmed lae suunas, kuni tunnete venitust. Hoidke asendit 20 sekundit.



JÕUHARJUTUSED

(Igat harjutust korrata 10 korda). Sooritage harjutusi iga päev 2-3 korda.

Jõuharjutusi sooritadage raskusega. Kui kodus väikest hantlit pole, võib hantli asendada pudeliga. Pudeli raskust saate reguleerida vee kogusega.

1. Toetage käsi lauale ning labakäsi koos raskusega üle laua ääre, peopesa pörandu suunas. Sirutage kätt aeglaselt randmest lae suunas ning viige tagasi.



2. Toetage käsi lauale ning labakäsi koos raskusega üle laua ääre, peopesa lae suunas. Painutage kätt randmest ning viige alla tagasi.



3. Toetage küünarvars lauale nii, et väike sõrm on allapoole ning põial ülespoole. Viige raskust otse ülesse ning tagasi alla.



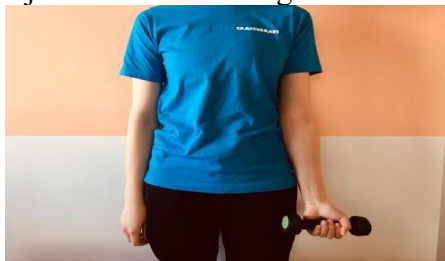
4. Asetage küünarvars lauale ning labakäsi koos raskusega üle laua ääre, peopesa pörandu suunas. Pöörake peopesa lae suunas ning tagasi.



5. Hoides sõrmi koos, asetage sõrmede ümber (patsi)kumm. Seejärel sirutage sõrmi, hoidke asendit 2-3 sekundit.



6. Kõverdage kätt küünarliigesest maksimaalselt ning tooge seejärel alla tagasi. Hoidke käsi terve harjutuse vältel keha ligi.



Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, august 2025