

टेनिस एल्बो

कोहनी के बाहरी हिस्से का दर्द

यह है क्या

कोहनी के बाहरी उभार पर, कलाई सीधी करने वाली मांसपेशियों के जुड़ाव पर ज्यादा इस्तेमाल से आया खिंचाव। **जिन्हें यह होता है उनमें से ज्यादातर ने कभी टेनिस खेली ही नहीं** — यह पकड़ने, उठाने, कपड़े निचोड़ने, पेचकस चलाने, खाना बनाने, या बार-बार पकड़ वाले किसी भी काम से होता है।

दर्द **कोहनी के बाहरी उभार पर** महसूस होता है, और पकड़ने पर, कप उठाने पर, हाथ मिलाने पर या दरवाजे का हैंडल घुमाने पर बढ़ता है।

ज्यादातर लोगों में यह ठीक हो जाता है, पर धीरे — अक्सर 6 से 12 महीने। धैर्य सचमुच इलाज का हिस्सा है।

क्या करें

- **जिस काम से यह हो रहा है उसे पहचानें और बदलें।** यही सबसे जरूरी हिस्सा है और यही ज्यादातर लोग छोड़ देते हैं। बार-बार पकड़ वाला काम घटाएँ, और तरीका या औजार बदलें।
- **हथेली ऊपर की ओर रखकर उठाएँ**, नीचे की ओर नहीं — यह छोटा बदलाव उस टेंडन का भार काफी घटा देता है।
- औजार, पेन और बैट पर **मोटी पकड़** लगाएँ। थैले हाथ में पकड़ने के बजाय बाँह या कंधे पर लें।
- काम के बाद कोहनी के बाहरी हिस्से पर **15 मिनट बर्फ**।
- काम के दौरान **काउंटरफोर्स पट्टी** (दर्द वाली जगह से दो उँगली नीचे बाँधी जाने वाली पट्टी) मदद करती है। इसे काम करते समय पहनें, पूरे दिन नहीं।

इलाज असल में व्यायाम से होता है

टेंडन को आराम देने से कहीं ज्यादा असरदार है उसे मजबूत करना। तेज दर्द थोड़ा कम होने पर शुरू करें:

एक्सेंट्रिक रिस्ट एक्सटेंशन: हल्का वजन लें (500 ग्राम की पानी की बोतल से शुरू करें), हथेली नीचे की ओर, बाँह मेज पर टिकी हुई। **दूसरे हाथ से** कलाई ऊपर उठाएँ, फिर सिर्फ दर्द वाले हाथ से उसे **3 से 5 सेकंड में धीरे-धीरे नीचे लाएँ। 15 बार, 3 सेट, दिन में एक बार।**

इसमें हल्की तकलीफ अपेक्षित और स्वीकार्य है। हफ्तों में धीरे-धीरे वजन बढ़ाएँ।

साथ में हल्का खिंचाव: बाँह सीधी, हथेली नीचे, दूसरे हाथ से कलाई को धीरे नीचे मोड़ें, 30 सेकंड रोकें।

स्टेरॉयड इंजेक्शन के बारे में: इससे जल्दी आराम मिलता है पर दर्द अक्सर लौट आता है, और बार-बार इंजेक्शन से टेंडन कमजोर हो सकता है। हम इसे सोच-समझकर इस्तेमाल करते हैं। टिकाऊ नतीजा व्यायाम से ही मिलता है।

