

# टेनिस एल्बो

## कोप्याच्या बाहेरच्या बाजूचे दुखणे

### हे काय आहे

कोप्याच्या बाहेरील उंचवट्यावर, मनगट सरळ करणाऱ्या स्नायूंच्या जोडावर अतिवापरामुळे आलेला त्रास. **ज्यांना हे होते त्यांच्यापैकी बहुतेकांनी कधीच टेनिस खेळलेले नसते** — हे पकडणे, उचलणे, कपडे पिळणे, स्कूझायव्हर वापरणे, स्वयंपाक, किंवा वारंवार पकड लागणाऱ्या कोणत्याही कामातून होते.

दुखणे **कोप्याच्या बाहेरील उंचवट्यावर** जाणवते, आणि पकडताना, कप उचलताना, हस्तांदोलन करताना किंवा दाराचे हँडल फिरवताना वाढते.

**बहुतेकांमध्ये हे बरे होते, पण हळू — बहुधा 6 ते 12 महिने.** संयम हा खरोखर उपचाराचा भाग आहे.

### काय करावे

- **ज्या कामामुळे हे होत आहे ते ओळखा आणि बदला.** हाच सर्वात महत्वाचा भाग आहे आणि हाच बहुतेक लोक वगळतात. वारंवार पकड लागणारे काम कमी करा, आणि पद्धत किंवा हत्यार बदला.
- **तळहात वरच्या बाजूला ठेवून उचला**, खालच्या बाजूला नाही — हा छोटा बदल त्या टेंडनवरचा भार बराच कमी करतो.
- हत्यारे, पेन आणि बॅटवर **जाड पकड** लावा. पिशव्या हातात पकडण्याऐवजी हातावर किंवा खांद्यावर घ्या.
- कामानंतर कोप्याच्या बाहेरील भागावर **15 मिनिटे बर्फ**.
- कामाच्या वेळी **काउंटरफोर्स पट्टी** (दुख्या जागेपासून दोन बोटे खाली बांधलेली पट्टी) मदत करते. ती काम करताना घाला, दिवसभर नाही.

### खरा उपचार व्यायामानेच होतो

टेंडनला विश्रांती देण्यापेक्षा तो बळकट करणे कितीतरी परिणामकारक. तीव्र दुखणे थोडे कमी झाल्यावर सुरु करा:

**एक्सेंद्रिक रिस्ट एक्सटेंशन:** हलके वजन घ्या (500 ग्रॅमच्या पाण्याच्या बाटलीने सुरुवात करा), तळहात खाली, हात टेबलावर टेकवलेला. **दुसऱ्या हाताने** मनगट वर उचला, मग फक्त दुख्या हाताने ते **3 ते 5 सेकंदांत हळूहळू खाली आणा. 15 वेळा, 3 सेट, दिवसातून एकदा.**

यात सौम्य त्रास अपेक्षित आणि स्वीकारार्ह आहे. आठवड्यांत हळूहळू वजन वाढवा.

सोबत सौम्य त्रास: हात सरळ, तळहात खाली, दुसऱ्या हाताने मनगट हळू खाली वाकवा, 30 सेकंद धरा.

**स्टेरॉईड इंजेक्शनबद्दल:** त्याने लवकर आराम मिळतो पण दुखणे बहुधा परत येते, आणि वारंवार इंजेक्शनने टेंडन कमजोर होऊ शकतो. आम्ही ते विचारपूर्वक वापरतो. टिकाऊ निकाल व्यायामानेच मिळतो.

