

MEDIALE EPIKONDILITIS (GOLF ELMBOOG)

Wat is mediale epikondilitis

Dit is inflammasie van die tendons van die spiere wat die pols flekseer. Die pyn is teenwoordig waar die tendons vasheg aan die benige prominensie aan die binnekant van die elmboog. Hierdie prominensie word genoem die mediale epikondiel. 'n Tweede benige prominensie aan die buitekant van die elmboog word genoem die laterale epikondiel. Ontsteking van hierdie areas word beskryf as epikondilitis. 'n Ander term vir golf elmboog is pols fleksor tendinitis.

Wat veroorsaak golf elmboog

Oorgebruik is die mees algemeenste oorsaak. Pasiënte met beroepe wat herhalende beweging vereis soos tiksters, masjienoperateurs en skrynwerkers loop 'n hoër risiko daarvoor. Atlete soos golf-, bofbal- en raketsportspelers mag oor mediale elmboogpyn ontwikkel. Wanneer die tendon oorbruik word vind mikroskeure plaas in die tendon en die liggaam genees gewoonlik hierdie skeure. Wanneer die vermoë van die tendon om te herstel oorskrei word deur die spoed waarteen die mikroskeure plaasvind, ontstaan pyn en inflammasie.

Wat is die simptome

Die pasiënt kla van pyn oor die binnekant van die elmboog, pyn wanneer 'n vuig gemaak word en pyn wat oor die binnekant van die voorarm af versprei as die pols geflekseer word. Verlies aan krag of die onvermoë om 'n stewige greep uit te oefen om voorwerpe is 'n algemene klagte.

Hoe word golf elmboog gediagnoseer

Met fisiese ondersoek sal die dokter plaaslike teenwoordigheid oor die mediale epikondiel opmerk. Fleksie van die pols teen weerstand gee aanleiding tot pyn. X-straal foto's is gewoonlik normaal.

Hoe word golf elmboog behandel

***Nie-operatief**

Die chirurg skryf gewoonlik anti-inflammatoriese medikasie voor, 'n stut en fisioterapie. Vermyn van aktiwiteite wat pyn veroorsaak sal die herstelperiode verkort. 'n Kortisoan inspuiting kan gegee word in die area van die epikondiel. Hierdie inspuiting kan die pyn erger maak vir die eerste 2 dae waarna die simptome behoort te begin verbeter. Na so 'n inspuiting is rus en ys van waarde vir die eerste 48 uur daarna.

Operasie

In gevalle waar die sening 'n merkbare skeur of loslating ontwikkel of waar die nie-operatiewe behandeling nie suksesvol was om pyn te verlig nie, is chirurgie aangedui. Die chirurg maak 'n insnyding oor die aangetaste tendon, verwyder die aangetaste weefsel en stimuleer die area vir genesing deur gaatjies te boor in die been of 'n gedeelte van die been te verwyder. Dit laat toe dat beenmurg wat bloedselle bevat wat help met die herstelproses, met hierdie area in kontak kom. Die sening word teruggeheg aan die been.