

Mateja Znika<sup>1</sup>  
Iva Šklempe Kokić<sup>1</sup>  
Martina Varjačić<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Odjel za studij fizioterapije  
Veleučilište Lavoslav Ružička u Vukovaru

<sup>2</sup>Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Krapinske Toplice

## Fizioterapijski postupci u bolesnika s lateralnim epikondilitisom

### Physiotherapy procedures in patients with lateral epicondylitis

Epikondilitis pripada skupini ozljeda koje nastaju kao posljedica ponavljajućih radnji (eng. *repetitive strain injury* - RSI). Prvi opis simptoma koji upućuju na epikondilitis dao je njemački liječnik F. Runge 1873. godine. Godine 1882. H. Morris opisuje simptome u tenisača i uvodi termin "lawn tennis arm" - teniska ruka, a 1883. godine H. Major mijenja naziv u "tenis elbow" - teniski lakat. Lateralni epikondilitis pojavljuje se 7 do 10 puta češće nego medijalni (M. Pećina, 1992.).

Fizioterapijske intervencije se zasnivaju na načelima ublažavanja boli, kontrole upale, te pospješivanja cijeljenja mioentenziskog aparata i kontrole daljnje aktivnosti. One obuhvaćaju terapijske vježbe, ergonomski trening, aplikaciju pomagala, te primjenu fizikalnih agenasa. Fizioterapijski postupci trebaju biti prilagođeni određenoj fazi bolesti, te se određuju nakon provedene fizioterapijske procjene. U prvoj, akutnoj fazi postupci će biti usre-

dotočeni na kontrolu boli i na opseg pokreta. U drugoj, fazi oporavka nastoji se pospješiti fleksibilnost, povećati snaga i izdržljivost, te povećati funkcionalna aktivnost i povratak funkciji. U trećoj fazi nastojimo poboljšati snagu i izdržljivost, zadržati ili poboljšati fleksibilnost, te postići postepeni povratak na prijašnju razinu sporta ili radne aktivnosti. Prema dostupnim istraživanjima (Pienimaki, 1996., Strujis, 1996.) dokazano je da vježbe jačanja i istezanja daju bolje rezultate od terapije ultrazvukom u vremenskom periodu 6-8 tjedana. Isto tako je dokazano kako je manipulativna terapija učinkovitija u liječenju lateralnog epikondilitisa naspram masaže dubokom frikcijom i vježbama istezanja i jačanja u periodu od 3 do 6 tjedana (Pienimaki, 1996.) Treba se posebno naglasiti važnost edukacije bolesnika zbog mogućeg ponavljanja tegoba.

**Ključne riječi:** lateralni epikondilitis, fizioterapija