

מרפק טניס (TENNIS ELBOW).

מה זה מרפק טניס?

זהו מצב כואב של מוצא השרירים המישרים את האצבעות ואת שורש היד במרפק בצידו החיצוני. הכאב יכול להיות מורגש שם או באמה. הכאב גובר בפעילות של היד למשל בהרמת חפצים או בתנועות כמו הברגה. יש תהליך מסוג דומה בצד פנימי של המרפק הנקרא מרפק גולף (GOLFER ELBOW). הוא הרבה פחות שכיח.

מה הגורם?

פעילות שנשנית של הרמה או תנועות כהברגה וכו' יכולות לגרום לסוג של תגובה כרונית עם קרעים קטנים באחו השריר לעצם המרפק ולגרום לבעיה. הבעיה נפוצה בשנות ה-30-40.

מהם הסימנים לכך?

המקום הרגיש הוא סמוך לעצם בצד החיצוני של המרפק. הידוע בשמו "אפיקונדיל לטרלי". המקום כואב בזמן אחיזה בחוזקה והרמת דברים כשכף היד מופנית מטה. יש מספר מבחנים שהרופא יכול לבצע שיגרמו לכאב להופיע ויעזרו באבחנת הבעיה. למשל הרמת שורש היד נגד התנגדות. אין צורך בצילום כדי לאבחן.

הטיפול

הפסקת הפעילות שגרמה לכך אם ניתן להצביע עליה בברור עשויה להועיל. בכ- 30% מהלוקים בבעיה, לבישת הגורה אלסטית מעל שרירי המישרים קצת רחיקנית מהמרפק למספר שבועות עוזרת. כדורים נוגדי דלקת יכולים להועיל גם כן. אם טיפול זה אינו עוזר כדאי לנסות הזרקת סטרואיד מקומי לאזור. זה מועיל לפחות זמנית ב-50% מהחולים. ניתן לחזור על הזריקה. לעיתים יש מקום לפיזיותרפיה לחימום מקומי וחיזוק שרירים. נפוץ לראות חזרה של הבעיה גם לאחר החלמה. אם כל אלו לא מועילים ניתן לנתח. זה לא חובה. הניתוח פשוט יחסית. ניתן לבצעו בהרדמה אזורית (רק של היד) והוא נותן תוצאה טובה ב-80% מהחולים. החולה לא צריך להתאשפז ויכול להשתחרר הביתה בתום הניתוח לאחר 1-2 שעות.

אם זה "תאונת עבודה" התוצאה הניתוחית הטובה פחות בטוחה. לעיתים יש כאב שאינו בעצם אלא מעל לשרירים המישרים. זה יכול להצביע על תסמונת לחץ של העצב הרדיאלי (RADIAL TUNNEL SYNDROME). לא קל להבחין בין שני המצבים. אם הבעיה היא עצבית הרי שהניתוח שהוזכר קודם לא יועיל. יתכן צורך בניתוח אחר מעט גדול יותר ובו הסיכוי לתוצאה טובה הוא קטן יותר.