

# Tennis- og golfalbue

**Arbejds- og Miljømedicinsk  
afdeling**

Telefon + 45 35 31 60 60  
(mandag – torsdag 8 – 15  
fredage kl. 9 – 13)  
Telefax + 45 35 31 60 70  
Udarbejdet januar 2010

## Hvad en tennis- eller golfalbue?

Tennisalbue er en tilstand med smerter og ømhed på albueens yderside og golfalbue med smerter på albueens inderside. Det skyldes sandsynligvis en irritations- eller betændelsestilstand uden bakterier af underarmsmuskulens senetilhæftning på albuen. Smerterne kan opstå pludseligt eller gradvist over længere tid. Ofte veksler smerterne i styrke fra dag til dag og har over tid tendens til at kunne komme og gå.

## Hvorfor opstår tennis- og golfalbue?

Undersøgelser tyder på, at tennis- og golfalbue især opstår, når albuen belastes med kraftfulde og hyppigt gentagne bevægelser. Trods betegnelsen tennis- og golfalbue er lidelserne hyppigst hos personer med albuebelastende arbejde inden for håndværk og industri. Det kan dog også opstå uden ydre årsag.

Hvis du har en tennis- eller golfalbue, vil mange almindelige daglige gøremål udløse smerter. Det betyder imidlertid ikke altid, at disse bevægelser samtidig er årsag til tennis- eller golfalbuen.

## Kan smerterne behandles?

Ofte forsvinder symptomerne af sig selv. Derfor anbefales ofte i starten, at man blot aflaster fra de mest smerterne belastninger og i øvrigt afventer spontan bedring. Der findes utallige meninger om behandling af tennis- og golfalbue. Imidlertid er der ingen videnskabelige holdepunkter for, at nogen bestemt behandling er særlig gavnlige når man sammenligner resultaterne på lang sigt. Behandlingen skal mindske smerterne og bedre funktionen. Det kan f.eks. opnås ved brug af støttebandage og milde smertelindrende midler, at holde sig så aktiv som muligt. Nogle har glæde af simple ud- og afspændingsøvelser.

## Kan jeg gå på arbejde?

I de fleste tilfælde vil du kunne fortsætte med dit arbejde, men i en periode kan du have brug for aflastning fra de mest belastende arbejdsfunktioner. Kun i sjældnere tilfælde er arbejdet så belastende, at det kan være nødvendigt med en omplacering. I sværere tilfælde kan det være nødvendigt med korterevarende sygemelding.

## Undersøgelsen på Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling

Undersøgelsen består af en samtale med en læge, hvor I gennemgår din sygehistorie og hvor du skal beskrive dine arbejdsbelastninger. Lægen vil også lave en almindelig undersøgelse af din nakke, skuldre og arme. Afhængig af dine symptomer og fund kan der blive tale om supplerende undersøgelser – særligt hvis der er tale om anden sygdom.

I særlige tilfælde kan der være behov for at henvise dig til en speciallæge i reumatologi eller kirurgi.

Hvis du har svært ved at klare dit arbejde pga. tennis- eller en golfalbue, kan Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling også rådgive og bistå dig, hvis der enten er behov for særlige initiativer på din arbejdsplads.

Endelig vil lægen vurdere om din albuelidelse skal anmeldes til Arbejdstilsynet og Arbejdsskadestyrelsen.

## Kan tennis- og golfalbue anerkendes som en arbejdsskade?

Tennis- og golfalbue kan anerkendes som en arbejdsbetinget sygdom hvis man har haft

- Kraftfulde belastninger og hyppigt gentagne bevægelser