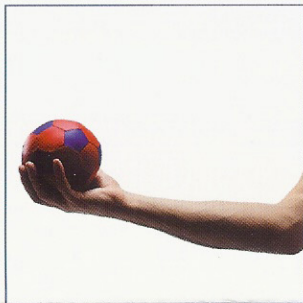


## Behandling

Øvelsesbehandling er det tiltag som har vist sig at have bedst effekt på længere sigt, det vil sige at det er den behandlingsform, som er bedst til at forebygge at tilstanden blusser op igen.

I nogle tilfælde er smerterne dog for udtalte til at øvelserne kan gennemføres. Der kan suppleres med inflammationsdæmpende medicin (de såkaldte gigt tabletter), eller eventuelt enkelte binyrebarkhormon indsprøjtninger, som kan have god effekt ved denne tilstand.

I tilfælde af fortsatte gener, på trods af vel gennemført konservativ (ikke operativ) behandling efter ovenstående retningslinier i mindst 6 måneder, kan det blive nødvendigt med operation. Ved operationen løsnes senetilhæftningen fra knoglefremspringet, hvilket medfører en aflastning af området.



### 1. Bold

Klip en stor revne i en tennisbold eller brug en skumgummibold.

Klem om bolden.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



### 2. Elastik

Placer alle fingrene i en elastik.

Spred elastikken med fingrene.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

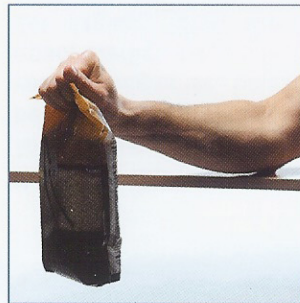


### 3. Avis

Hold en avis sektion i strakt arm.

Med fingrene klemmes avisen sammen.

Gentages 10 gange x 1 med gradvis tykkere avis-sektioner.



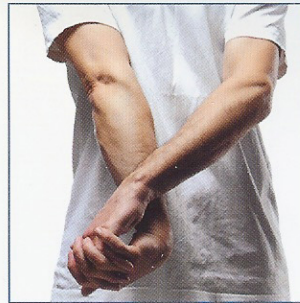
### 4. Håndvægt

Hvil underarmen på et bord, således at hånden holdes udover bordets kant.

Hold en vægt i hånden. Start med 500g, brug evt. en pose ris.

Bøj hånden opad.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3. Øg gradvist vægten.



### 5. Udspænding

Stræk armen lidt foran kroppen.

Drej armen indad, således at fingrene peger væk fra kroppen.

Bring den anden arm foran den første, således at armene krydser.

Træk håndledet på den første arm bagud, således at underarms musklerne strækkes.

Hold strækket i 20-30 sek.

Gentag 3 gange.