**TENIŠKI/GOLF KOMOLEC oz. lateralni/medialni epikondilitis**

Bolečina v komolcu se najpogosteje pojavi zaradi vnetja kit v področju njihovih narastišč na kosti, ki ga povzročajo športne preobremenitve. Poznani so plezalski komolec z vnetjem kit upogibalk komolca, golfski komolec, pri katerem so vnete kite povrhnjih upogibalk prstov in zapestja ter notranjih obračalk podlakti, ter teniški komolec z vnetjem kit iztegovalk prstov in zapestja ter zunanjih obračalk podlakti.

Teniški komolec oz. lateralni epikondilitis, je ena najpogostejših preobremenitvenih poškodb komolca (7x bolj pogosta kot golf komolec). Pogosto se pojavi pri ljudeh kateri veliko delajo za računalnikom (tipkanje, uporaba miške…), torej ni nujno povezana samo z športno aktivnostjo.



ZNAKI:

Znaki, ki nakazujejo morebitno diagnozo, se kažejo z bolečino na zunanji strani komolca, pri vseh iztegih zapestja, ob stisku dlani in z jutranji otrdelostjo. Pogosto je prisotna tudi šibkost mišic, bolečine pri držanju šalice, rezanje z nožem itd.

ZDRAVLJENJE:

V začetni fazi uporabljamo K-Laser, ki deluje predvsem protivnetno in protibolečinsko. S tem skušamo umirit vnetje kit. Kadar so težave prisotne že dlje časa, izvajamo udarne valove in Tecar terapijo, ki zelo pospešita regeneracijo tkiva. Takšna kombinacija terapij je tudi najbolj učinkovita. Ko se vnetje umiri, pokažemo vaje za raztezanje in vaje za krepitev mišic.

VIRI:

ABCzdravja. Dostopno na: [Bolečine v komolcu - ABC zdravja](https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/bolecine-v-komolcu/)