

VODIČ ZA SAMOSTALNO TESTIRANJE TENISKOG LAKTA

Ako sumnjate da imate teniski lakat zbog boli u ruci prilikom određenih pokreta, možete provesti jednostavne testove kod kuće kako biste procijenili svoje stanje. Ovi testovi neće zamijeniti liječničku dijagnozu, ali mogu vam pomoći da dobijete osnovnu ideju o tome je li potrebno konzultirati stručnjaka. Pokušajte što pravilnije slijediti ove korake:

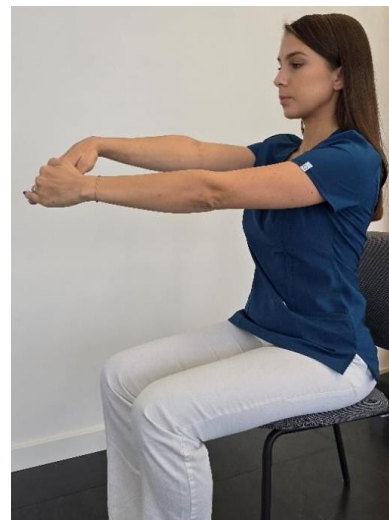
1. Test otpora na ekstenziju (ispružanje)

Kako izvesti:

- Sjednite ili stanite s rukama opuštenim uz tijelo.
- Ispružite ruku ispred sebe s dlanom okrenutim prema dolje.
- Pokušajte saviti zapešće prema gore dok istovremeno pružate otpor drugom rukom koja gura prema dolje.

Što pratiti:

- Ako osjećate bol na vanjskoj strani lakta tijekom ovog pokreta, to može ukazivati na teniski lakat.



2. Test stiska

Kako izvesti:

- Uzmite mekanu lopticu ili neku sličnu antistres lopticu.
- Čvrsto je stisnite i zadržite stisak 5 sekundi, a zatim opustite.

Što pratiti:

- Ako prilikom stiskanja osjetite bol u laktu, to može biti znak teniskog lakta.



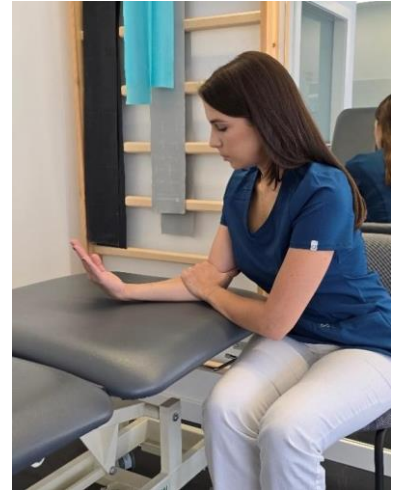
3. Test fleksije (savijanja) zapešća

Kako izvesti:

- Sjednite, stavite podlakticu na stol s dlanom okrenutim prema **gore**, a drugom rukom držite svoju podlakticu kako je ne biste odmaknuli sa stola, pazite da su vam ramena opuštena.
- Polako savijajte zapešće prema gore dok ne osjetite lagani otpor, a zatim se vratite u početni položaj.

Što pratiti:

- Ako osjećate bol na unutarnjoj ili vanjskoj strani lakta tijekom ovog pokreta, to može sugerirati prisutnost teniskog lakta.



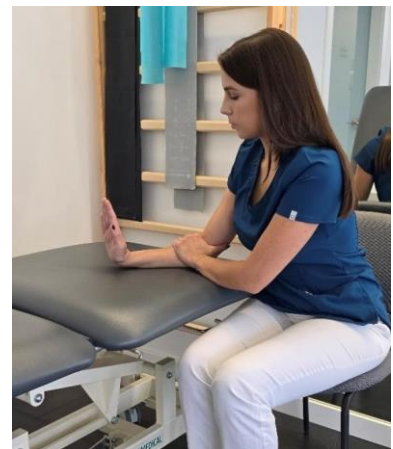
4. Test ekstenzije (ispružanja) zapešća

Kako izvesti:

- Sjednite, stavite podlakticu na stol, dlanom okrenutim prema **dolje**, pridržavajte podlakticu.
- Polako podižite zapešće prema gore dok istovremeno pokušavate zadržati podlakticu na stolu.

Što pratiti:

- Ako osjetite bol na vanjskoj strani lakta, to može ukazivati na teniski lakat.



Što učiniti nakon testiranja

Ako ste tijekom testiranja osjetili bol u laktu, preporučuje se da se obratite liječniku ili fizioterapeutu za daljnju procjenu i liječenje. Rano otkrivanje može značajno ubrzati oporavak i spriječiti pogoršanje stanja. Također, pratite svoje simptome i pokušajte identificirati pokrete ili aktivnosti koje pogoršavaju bol jer će to pomoći stručnjaku da pruži bolju dijagnozu i liječenje.