

☰ Är du drabbad av Tennisarm och Golfarm eller Musarm



Friskonomen AB
Bultgatan 40B
442 40 Kungälv

0703-667418



I samarbete med
Glenn Ljunggren
Massageterapeut
Tel. 0705-548602



FRISKONOMEN-AB

FMI-EU



Visste du att tennisarm och golfarm behandlas med goda resultat med hjälp av massage på triggerpunkter framför allt mellan skulderbladen.

Får man loss dessa spänningar frigörs Oxytocin – kroppens eget Valium – som skapar lugn och motverkar stress. Endorfiner frigörs som är kroppens egna smärtstillande morfin.

Får man loss triggerpunkter släpper spänningar i axlar och armar som direkt påskyndar läkningen av en mycket smärtsam tennisarm eller golfarm.

Läs mer på www.friskonomen.se



Uthyrning
Avbetalning
Kortlösningar
Myntbox



Företaget
Gymmet
SPA
Hotellet
Sjukhus
Mottagningar
Privatperson



FRISKONOMEN-AB

FMI-EU



Tennisarmbåge/Golfarmbåge

Är ett väldigt vanligt förekommande problem i armbågen/under armbågen.

Problemen drabbar ofta personer som utför ensidiga, upprepade rörelser av hand och handled dagligen eller som använder handleden vid ovana aktiviteter.

Smärtan sitter lokalt placerat på armbågens utsida där den överbelastade och inflammerade muskeln från handleden fäster.

Ofta upplevs lokal ömhet med strålande smärtor ut från muskelfästet i armbågen/ under armbågen, smärtan kan var intensiv och lokal värmeökning kan upplevas.

Det är inte ovanligt att man upplever kraftlöshet i handen och underarmen och får svårt att greppa om verktyg och saker. Smärtan utlöses ofta intensivt när handleden används i vrid eller skruvmoment med motstånd tex. att öppna ett burklock eller liknande.

Behandling:

Massage triggerpunkter i *Rhomboideus*. *Stretchprogram och anpassade övningar*.

Ovannämnda kosttillskott.



Glenn Ljunggren Massageterapeut



Smärtan i en Tennisarm är mycket besvärande.



Jag tipsar er om behandling
Glenn
Ljunggren
Massage
terapeut



FRISKONOMEN-AB FMI-EU



Tips på övningar i samband med behandling i massagefåtölj



Vid uppkomst av smärta så behandla med smärtstillande och inflammationshämmande salva exempelvis Voltaren.

Stretcha underarmsmuskulaturen enligt bilden.



Övning med lätt hantel påskyndar läkningen. Detta kan upplevas smärtsamt men ger ett positivt resultat.

Man kan börja utan någon vikt alls och bara utföra övningen.



Lätt massage där man masserar nedifrån och upp med ett liniment. Detta skall utföras dagligen.



Lätt punktmassage med liniment som utförs dagligen.

Behandlingen skall upplevas en aning smärtsam men det får inte göra så ont att man övergår sina egna smärtgränser.

FRISKONOMEN-AB

FMI-EU



Friskonomen AB Bultgatan 40B - 442 40 Kungälv Tel. 070-3667418

Friskonomen AB

Bultgatan 40B
442 40 Kungälv
0703-667418

Avtal och köp

Glenn Öfverström
Tel. 0703-667418

Teknisk Support

Bjarne Karlsson
0703-121519

Frågor om massage

Glenn Ljunggren
Massageterapeut
0702-548602

Frågor om massage

Richard Jildenmyr
Massageterapeut
0705-927329

Frågor om massage

Camilla Eriksson
Massageterapeut
0707-653667

Läs mer på [www.friskonomen .se](http://www.friskonomen.se)