

Padel är roligt, socialt och lätt att börja med. Just den kombinationen gör att många går från noll till tre matcher i veckan på kort tid. Handleden och armbågen hänger inte alltid med. Plötsligt ilar det [massage göteborg](https://massagegoteborg.nu/) över utsidan av armbågen när du greppar racket, vrider nyckeln i låset eller lyfter en tung kastrull. Många kallar det tennisarmbåge. I vår del av landet hör jag detta varje vecka från spelare i Göteborgsområdet, från nybörjare i Majorna till tävlingsvana på Hisingen. Frågan som återkommer: kan massage hjälpa, och i så fall hur, när och på vilket sätt?

Vad pratar vi om när vi säger tennisarmbåge

Tennisarmbåge, eller lateral epikondylalgi, är en överbelastning i senfästet för underarmens handleds- och fingersträckare. Den sitter på utsidan av armbågen, strax nedanför en liten benutskott. Det är inte en akut bristning utan en dosfråga, där vävnaden blir irriterad av repetitiva kraftmoment, framför allt när du greppar hårt och samtidigt sträcker handleden. På mikronivå ser man förändringar i senan som påverkar hur den tål belastning. Smärtan brukar vara skarp när du trycker på fästet eller lyfter något med handflatan nedåt. Vridningar, som när du skruvar av ett lock, kan också provocera.

Tennisarmbåge går ofta över med rätt anpassning av belastning och smarta stödinsatser. Det är sällan något som kräver kirurgi. Men det testas tålmodet. <https://massagegoteborg.nu/> Många upplever att det blir lite bättre efter några vilodagar, sedan smäller det till igen när spelet drar igång.

Varför padel triggas besvären

Padel innebär många snabba, upprepade rörelser i ett begränsat utrymme. Du har oftare bollen nära kroppen, slår mycket backhandvolley och kicksmash med handledens snärt. Racketen är kortare än en tennisracket och tyngdpunkten varierar mellan modeller. Greppet blir därför annorlunda, och små avvikelser i greppstorlek eller vikt ger stor skillnad i hur underarmens muskler måste jobba.

Jag ser tre typiska mönster hos padelspelare som får tennisarmbåge:



- Överdriven handledsextension vid volley och bandeja, som kompenserar för sen fotförflyttning. Handledens sträckare får dra ett större lass än vad de är tränade för.
- För litet eller för stort grepp. Tar du i för att stabilisera ett för smalt grepp ökar trycket i underarmens muskler. Ett för stort grepp kan göra att du klämmer onödigt hårt, särskilt i defensiva lägen.
- Hastig stegring av speltid. Att gå från ett pass i veckan till fyra på en månad, utan kompletterande styrka eller återhämtning, gör senan sårbar.

Det finns förstås undantag. En spelare kan få liknande smärta från nacken, en annan från en irriterad ledkapsel i armbågen. Men i majoriteten av fallen pekar mönstret mot ett överbelastat senfäste för extensor carpi radialis brevis - den muskel som mest konsekvent visar sig vara inblandad.

Hur massage faktiskt kan hjälpa

Massage påverkar inte senstrukturen i sig på kort sikt. Det den gör, när den utförs med vettig dos och teknik, är att reglera muskeltonus, minska smärtsensitivering och förbättra vävnadens förmåga att glida och arbeta utan onödigt friktion. Det ger ett fönster där du kan belasta mer rätt, korrigera teknik och köra dina övningar utan att smärtan styr varje beslut.

I praktiken kombinerar jag oftast tre element när jag behandlar padelrelaterad tennisarmbåge:

- Specifik muskelbehandling av underarmens sträckare. Djupgående massage, ibland med inslag av tvärfriktion, minskar muskelspänning och lokala triggerpunkter som sprider smärta upp i överarmen eller ned i handryggen.
- Fokal behandling runt senfästet, men utan att banka på den mest irriterade punkten. Här räcker lätta, tolerabla drag och cirklar i vävnaden omkring fästet. Målet är att dämpa skyddsspänning, inte att "lösa upp" senan.
- Myofasciell behandling av skulderbladsmuskler och brösttrygg. Många överspänner underarmen för att kompensera en trött baksida av axeln. Släpper man på trapezius, rhomboideer och rotatorcuff kan trycket på underarmen sjunka redan samma pass.

När klienter i Göteborg frågar vad massage göteborg kan bidra med jämfört med att bara vila, brukar jag säga: massage sänker tröskeln för att du ska kunna träna rätt. Vila dämpar smärtan tillfälligt, men utan att du hinner bygga upp tåligheten. Rätt doserad manuell behandling gör rehabilitering genomförbar och vardagen mindre kantig, så att du orkar fullfölja planen.

Vad du kan förvänta dig under ett besök

Många kommer in med en bild av att "tryck hårt precis där det gör ont" är lösningen. Det är sällan effektivt. Ett första besök börjar med en snabb genomgång: när började det, vilka slag provocerar, hur känns det när du bär matkassar, hur ser din vecka ut. Jag testar greppstyrka med armbågen rak och böjd, palpation över laterala epikondylen, och ett par funktionella rörelser som excentrisk handledsextension. Ofta märks en tydlig öm punkt strax distalt om epikondylen och en markerad spändhet i extensorgruppen.

Behandlingen anpassas efter känslighet. En del tål djupare grepp, andra behöver mjukare ingång. Man vinner inget på att jaga smärtskala 8 av 10. Ett pass på 30 till 45 minuter räcker långt, där underarmen får majoriteten av tiden, följt av skulderblad och ibland bröstmuskels övre del för att frigöra axelrörelse.

I Göteborg finns gott om kliniker med inriktning på idrottsrelaterade besvär. När du söker massage göteborg för padelarmbåge, titta efter terapeuter med dokumenterad erfarenhet av senproblematik och idrottare, gärna med utbildning som medicinsk massageterapeut, fysioterapeut eller naprapat. Det handlar inte om titel i sig, utan om hur de lägger upp helheten mellan behandling och belastningsplan.

Massage räcker inte, men utan den blir allt annat svårare

Det finns ett fönster mellan symtomlindring och vävnadsförändring. Massage hamnar tydligt på lindringssidan. Den bör paras med ett program som gradvis bygger kapacitet i handledssträckarna och förbättrar rörelsemönstret i slag. En typisk plan jag använder med padelspelare:

- Akut lugn och stadga. En till två veckor där vi skalar ned provokation men inte slutar röra oss. Lätta isometriska kontraktioner av handledssträckarna, 5 till 6 set om 30 till 45 sekunder, kan dämpa smärta och väcka musklerna utan att reta senan. Massage en gång i veckan om symtomen är tydliga.
- Långsam stegring. När basnivån är stabil börjar vi med excentrisk-koncentrisk träning, 3 till 4 set av 8 till 12 repetitioner, 3 gånger i veckan. Hantel på 0,5 till 2 kg brukar räcka i början. Här gör massage skillnad dagarna mellan passen, så att stelheten inte bromsar nästa pass.
- Tekniska justeringar. Korta teknikpass på bana där fokus ligger på fotarbete, att slå bollen framför kroppen, samt ett mjukare, mer neutralt handledsläge i volley. Jag uppmuntrar ofta tvåhandsgrepp på backhand under en övergångsperiod för att avlasta.
- Återgång till full spelvolym. Först varannan dag, sedan två dagar i följd med en vilodag. Matchtempo först när du kan göra övningarna smärtfritt eller med smärta under 3 av 10 som återgår inom 24 timmar.

Massage, särskilt i Göteborg där många spelare har tät livspussel med pendling och stillasittande, fyller också en roll i att bryta stressresponser. Det märks praktiskt: de som sover bättre läker snabbare, de klarar sina övningar och tål justeringar i spelet.

Smärtspridning och vad som mer kan vara fel

Inte all smärta på utsidan av armbågen är tennisarmbåge. Radialtunneln - en nervpassage på underarmens ovansida - kan vara irriterad. Det gör mer ont vid kompression lite längre ned längs underarmen och kan ge trötthetskänsla snarare än skarp punktömhet. En ledkapsel kan vara involverad, särskilt om armbågen känns stel oavsett handposition. Ibland spelar nacken en roll, framför allt om smärtan kombineras med domningar i underarmen eller handen.

Jag har haft två klienter där vi trodde att det var klassisk tennisarmbåge, men där smärtan inte svarade på varken massage eller övningar. Båda jobbade mycket framför dator, i ett hopkrupet läge. När vi fokuserade mer på brösttryggsrörlighet och nervmobilisering längs radialnerven släppte symtomen. Poängen: behandling ska följa fynd, inte etiketten.

Grepp, racket och boll - små beslut, stor effekt

Att byta övergrepp kan låta som en bagatell, men det gör skillnad. Ett 0,5 mm tjockare övergrepp kan minska det maximala nypgreppet du behöver i ett pressat läge. Testa två tjocklekar under en vecka och för dagbok över smärta i vila och under spel. Vissa racketar har balans mer mot huvudet, vilket ökar momentet i handled och armbåge. Det kan vara lysande för smashen men elakt mot en irriterad sena. Tillfälligt byte till ett något mer lätthanterligt racket kan hjälpa, särskilt under tre till sex veckor medan du tränar upp underarmen.

Bollarna spelar också roll. En hård, ny boll kräver inte lika stor sving för fart, men kan ge en studs som gör att du tajmar med mer handled. En lite spelad boll kan tvinga fram en tydligare helkroppsrörelse, vilket ofta minskar belastningen på armen. Det är inga absoluta regler, men värda att experimentera med.

En kort guide inför nästa spelsession

- Värm upp i fem minuter med handledscirklar, lätt greppövning och två isometriska håll i handledsextension.
- Gör tio lugna volleys och tio lugna banderillas med fokus på underarm neutral, kraft från bål och ben.
- Bestäm smärtgräns före match: allt under 3 av 10 och som släpper inom ett dygn är acceptabelt. Går det över, skala ned tempo eller byt slag.
- Mellan gem, skaka loss hand och underarm, låt axlarna sjunka och andas ut långsamt.
- Avsluta med två minuter lätt egenmassage över underarmens ovansida och utsidan av armbågen, sedan ett set isometriska håll.

Egenmassage och självhjälp mellan besök

Egenmassage är ingen ersättning för professionellt arbete, men det är ett vardagsverktyg. Sitt med underarmen vilande på ett bord. Med den andra handen, följ muskelbuken från strax nedanför armbågen och ned mot handleden. Använd långsamma, medellätta strykningar. När du hittar en spänd punkt, stanna i 20 till 30 sekunder och andas lugnt. Målet är inte att driva upp smärta, utan att låta muskeln släppa ett snäpp. Tvärfriktion över själva senfästet kan fungera, men håll trycket lågt och tiden kort, 30 till 45 sekunder, högst varannan dag. För mycket retar.

Ett enkelt verktyg är en skumrulle eller en liten massageboll mot bordsskivan. Rulla försiktigt över underarmens ovansida. Stanna om det sticker eller domnar. Pirr som känns ytligt och släpper snabbt är okej, domningar ned i handen är tecken på att du trycker nerv.

Hur ofta och hur länge

Medelvägen fungerar bäst. En till två professionella behandlingar i veckan under de första två till tre veckorna kan ge en bra skjuts. Därefter glesar man ut till var tionde till fjortonde dag medan övningarna trappar upp. Tidslinjer varierar, men många känner tydlig skillnad inom 2 till 4 veckor, och kan återgå till normal spelmängd på 6 till 12 veckor. Om du haft besvären i ett halvår eller mer, räkna med att resan tar längre tid. Kroniska besvär kräver tålmodig belastningsprogression, där massage får rollen att hålla vävnaden följsam och smärtan hanterbar.

I Göteborg är det sällan ett problem att hitta tider. Bokning samma vecka är normalt, men under högsäsong, särskilt när många återvänder till hallarna efter semestrar, kan du behöva planera två veckor framåt. Vissa kliniker erbjuder kortare 25-minuters uppföljningar mellan längre pass, något jag ofta rekommenderar för att pricka in precis före eller efter matchdag.

När ska du söka mer hjälp än massage

- Smärta som väcker dig på natten flera nätter i rad, särskilt om vila inte lindrar.

- Domningar eller kraftig svaghet i handen som inte ger sig efter någon vecka.
- Svullnad, rodnad och värme över armbågen som tyder på annan process.
- Oförmåga att lyfta en lätt kastrull eller kaffekanna utan att tappa, trots att du försöker vila.
- Inga framsteg alls efter 6 till 8 veckor med genomtänkt belastning och behandling.

I de fallen är det läge för bedömning hos fysioterapeut, naprapat eller läkare. Ibland är det bara planen som behöver justeras, ibland vill man utesluta andra diagnoser.

Teknikdetaljer som brukar göra störst skillnad

Många fokusområden nämns i padelns teknikvärld, men för armbågen finns några enkla vinnare. För det första, träna på att få bollen framför kroppen, inte inne i magen. När bollen kommer för nära, blir det ofta en sen, massiv handledssnärt som sliter onödigt på sträckarna. För det andra, använd benen och bålen för tempo, särskilt i bandeja och vibora. Tänk att racket följer kroppen, inte leder den. För det tredje, experimentera med grepptryck. På en skala 1 till 10, många spelar runt 8 när de är spända. Försök hitta 5 till 6 som grund, och öka kort just i träffögonblicket. De som verkligen tar detta på allvar brukar se 20 till 40 procent smärtreduktion bara genom att lätta greppet.

Jag minns en spelare från Linné som alltid stramade handryggen som en båge i volleyn. Efter tre veckor med isometriska håll, axelkontroll och bestämd regel om att backa ett halvt steg och möta bollen framför kroppen, halverades hans vilosmärta. Ingen dramatik, bara konsekvens.

Hur massage göteborg skiljer sig i praktiken

Staden har en bred bas av terapeuter som jobbar med idrottare. Det betyder att du oftare får någon som kan padelns rörelser, inte bara armens anatomi. På kliniker nära större hallkluster - Sisjön, Hisingen, Mölndal - hör man dagligen om kicksmash, kort glas och övergång från padelracket med högbalans till en mer neutral modell. Den erfarenheten höjer kvaliteten på samtalet i behandlingsrummet. Terapeuten kan föreslå konkreta test i nästa träningspass: prova tvåhandsgrepp på backhand framför glaset, byt till mjukare griptejp, lägg in isometriska håll mellan set. Du lämnar inte bara med mindre smärta, utan med en plan som känns byggd för ditt spel.

Prisläget i Göteborg ligger typiskt mellan 600 och 900 kronor för 45 till 60 minuter hos en medicinsk massageterapeut. Paket om tre eller fem besök ger ofta bättre ekonomi, särskilt under fasen där du behöver tätare insatser. Om du kombinerar med fysioterapi, kolla om din vårdgivare erbjuder ett upplägg där man mixar kortare massagepass med styrning av övningar. Det är ofta effektivare än att lägga alla ägg i en korg.

Vad säger forskningen, och vad säger erfarenheten

Systematiska översikter pekar på att massage kan ge kortsiktig smärtlindring vid tendinopatier, men att långsiktig förbättring kräver progressiv belastning. Det harmonierar med det jag ser i rummet. De som kombinerar, blir bättre snabbare och håller sig friska längre. De som enbart masseras, känner sig mjuka i två dagar och sedan kommer smärtan tillbaka när de spelar hårt igen. De som enbart tränar men ignorerar smärtreglering och vävnadsrörlighet, kämpar att hålla progressionen utan bakslag.

Det finns också individuella variationer. Vissa svarar bättre på mer mjuk och rytmisk massage som lugnar nervsystemet. Andra vill ha mer fokalt, djupgående behandling. Tolerans styr valet. En bra terapeut i Göteborg kommer att testa, följa upp och justera.

Ett exempel på veckoplan under återgång

Anta att du varit besvärsfri i vila i en vecka och kan göra 3 set om 12 repetitioner av handledsextension med 1,5 kg utan att smärtan går över 3 av 10 eller sitter i mer än ett dygn. Då kan en vecka se ut så här:

Måndag: Teknikpass 45 minuter med fokus på fotarbete och mjukt grepp. Efter passet 3 set isometriska håll, 30 till 45 sekunder. Kort egenmassage 3 minuter.

Tisdag: Styrka, 3 set 10 till 12 reps excentrisk-koncentrisk extension, plus greppträning med mjuk handduk, 2 set 20 sekunder. Massagebesök 45 minuter på eftermiddagen om vävnaden känns stel.

Onsdag: Vila från padel. Rörlighet bröstrygg och skulderblad, 10 minuter. Lätt promenad.

Torsdag: Match 60 till 75 minuter med smärtgräns överenskommen i förväg. Isometriska håll mellan set vid behov. Kort nedvarvning med egenmassage.

Fredag: Styrka som tisdag, eventuellt något tyngre om torsdagen kändes stabil. Testa 2 kg om smärta höll sig låg.

Lördag: Aktiv vila. Cykel 30 minuter, rörlighet.

Söndag: Lätt spel, 45 minuter, främst drills. Utvärdera smärtrespons dagen efter.

Det låter strukturerat, men när du väl gör det blir rytmen naturlig. Massageplaceringen i veckan skiftar efter behov. Målet är alltid att stödja, inte ersätta, belastningen som bygger tålighet.

Misstag att undvika

Ett av de vanligaste felen är att koppla smärtlindring från massage till att “nu är jag bra” och gå rakt in i ett tufft seriespel. Det blir lätt bakslag. Låt smärtminskningen bli en chans att göra övningarna renare och tekniken mer avslappnad. Ett annat misstag är att hålla sig helt stilla av rädsla. Senor behöver belastning, även när de gör ont. Tricket är att hitta rätt nivå. Ta också det här med grepptryck på allvar. Att öva på att hålla runt 5 av 10 i grundgrepp under bolljonglering är en enkel hemuppgift som många skippar, trots att den ger mycket.

Slutligen, jaga inte den perfekta punkten att trycka på vid egenmassage. Lägg energin på konsistens, inte precision. Två till tre minuter dagligen slår ett maratonpass varannan vecka.

Att hitta rätt hjälp i Göteborg

När du söker massage göteborg, fråga efter hur terapeuten brukar lägga upp arbetet med senbesvär. Be om ett exempel på progression, inte bara “vi masserar och ser”. Fråga hur de samarbetar med tränare eller fysioterapeuter. Lägg också märke till hur de pratar om din roll. Om de lovar att “fixa” armbågen utan att du behöver göra något, är det läge att se sig om. Den bästa hjälpen gör dig delaktig, ger dig nycklarna och justerar resan längs vägen.

Om du spelar ofta i till exempel Padel Arena Frihamnen, Sisjön eller Kviberg, finns det fördelar med att hitta någon i närheten. Det gör det enklare att tajma ett kort behandlingstillfälle före eller efter spel. Flera kliniker erbjuder även snabb rådgivning digitalt mellan besök, vilket är guld värt när du behöver justera belastning efter en specifik matchupplevelse.

Sammanfattad erfarenhet från banan och bänken

Tennisarmbåge i padel är envis men begriplig. Den uppstår när handledens sträckare gör för mycket för länge, ofta för att de kompenserar något annat - brist på fotarbete, grepp som inte passar, för snabb stegring. Massage hjälper genom att sänka skyddsspänning, dämpa smärta och göra det möjligt att träna rätt. Den är som att smörja kugghjulen, så att motorn kan trimmas. I Göteborg är tillgången till kompetenta terapeuter god, och med rätt person vid din sida blir vägen tillbaka både kortare och tryggare.

Du behöver tre saker: en realistisk plan, ett lyhört nervsystem och vävnader som får tid att anpassa sig. Massage adresserar det andra, och hjälper dig fullfölja det första och tredje. När du kan slå en mjuk volley med neutral handled, hålla greppet avslappnat även när det bränner till, och du går av banan med samma smärtnivå som du klev på med, då är du på rätt spår. Fortsätt därifrån. Och ge det tid. Senor tänker i veckor och månader, inte dagar. Men de svarar, så länge du gör jobbet och låter dem göra sitt.

Vegagatan 20, 413 09 Göteborg 0720101043 hej@massagegoteborg.nu