

Forhend teniski lakat (bejzbolski lakat, lakat od nošenja prtljage, medijalni epikondilitis) je ozljeda tetiva koje savijaju šaku prema dlanu, uz pojavu boli sa prednje strane podlaktice, od lakatne regije do šake.

Ova ozljeda nastaje djelovanjem prevelike sile koja savija šaku prema dlanu. Nastanak ove sile izazivaju slabi mišići ramena ili podlaktice, snažno serviranje u tenisu, spin servis, udaranje teške, mokre loptice, korištenje preteškog reketa sa prekratkom drškom ili prenapetim žicama, bacanje u bejzbolu, bacanje koplja, nošenje teške prtljage. Nastavljanje vježbanja na konpojave boli može uzročiti povlačenje tetive od kosti što izaziva krvarenje.

Glavni simptom je bol sa prednje strane lakta i podlaktice. U postavljanju dijagnoze, doktor traži da ozlijeđeni sjedne i nasloni ruku na stol, sa dlanom okrenutim prema gore. Doktor pritiska dlan prema dolje i traži da ozlijeđeni podigne šaku savijajući ručni zglob (zapešće) prema dlanu, što izaziva bol u laktu.

Potrebno je izbjegavati svaku aktivnost koja izaziva bol u šaci savinutoj prema dlanu. Nakon izlječenja, tenisač mora ojačati mišiće šake i ramena, te ozlijeđene mišiće.