



Tenniselleboog

Informatie voor de patiënt en omgeving
Eentenniselleboogwordtookweleenepicondylitislateralisgenoemd.Het is een aandoening waarbij er sprake is van een overbelasting bij de aanhechting van onderarmspiers op de buitenzijde van de elleboog, die bewegingen maken in de pols. 'Tenniselleboog' is eigenlijk een misleidende naam, omdat slechts 5% van de patiënten met een tenniselleboog ook daadwerkelijk tennis speelt. De aandoening is veel te vinden bij activiteiten met repeterende (herhaalde) polsbewegingen. De aandoening komt vooral voor bij mensen tussen de 35 en 50 jaar, meer bij mannen dan bij vrouwen en bij 1-3% van de bevolking. Er is meestal sprake van pijn en gevoeligheid op de buitenzijde van de elleboog. Voorbeelden van activiteiten die de pijn kunnen verergeren zijn het uitwringen van een doek, een schroef vast draaien, bovenhandstillen en het gas geven op een motor. De grijpkracht kan afgenomen zijn en het grijpen van voorwerpen kan de klachten ook verergeren. De pijn straalt in sommige gevallen uit tot aan de pols.

In het beginstadium ontstaat er alleen een lichte pijn of vermoeid gevoel enkele uren na de belastende activiteit, daarna treedt de pijn op tijdens en na het uitvoeren van de belastende activiteit. In een later stadium kan de pijn voortdurend aanwezig zijn waardoor het uitvoeren van de activiteit onmogelijk is. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het herstel zonder enige behandeling enige tijd in beslag kan nemen, maar de voorspelling voor het beloop is goed; het grootste deel van de patiënten zal binnen twee jaar geen klachten meer hebben. Een behandeling kan deze hersteltijd versnellen. De meest voorkomende behandelingen zijn: fysiotherapie, injecties van pijnstillende middelen of corticosteroiden (=ontstekingsremmers), het dragen van een brace (dit raden wij in eerste instantie af), en in aanhoudende gevallen kan gekozen worden voor een gipsimmobilisatie of een operatie. Uit onderzoek is gebleken dat op korte termijn (3-6 weken) de corticosteroid-injecties het beste resultaat hebben, maar op lange termijn (6-12 maanden) blijkt het resultaat van fysiotherapeutische behandeling beter (na 12 maanden 90% klachtenvrij). De tenniselleboog is ontstaan door een overbelasting van de spieren. Alleen een tijdelijke vermindering van de belasting kan uw toestand verbeteren.

Het is dus van belang dat u de activiteiten die uw klachten veroorzaken minder vaak en minder lang gaat doen, of zelfs voor een tijdje helemaal niet meer uitvoert. Daarnaast is het belangrijk om de spieren weer opbouwend te gaan trainen, zodat ze de belasting en activiteiten die u normaal uitvoert weer aan kunnen. Uw fysiotherapeut zal u hiervoor oefeningen geven die u thuis moet doen. Zo kunt u zelf met begeleiding van uw fysiotherapeut de belasting weer geleidelijk op gaan bouwen. De therapie bestaat uit: diep drukkende massage, spierversterkende oefeningen, spierrekkingen, adviezen en



Tenniselleboog

begeleiding bij het hervatten van werkzaamheden of sport.

Het is belangrijk dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en dat u zelf thuis oefent. Alleen op deze wijze kunt u sneller genezen. Ook als u weer klachtenvrij bent is het belangrijk dat u lichamelijk actief blijft, bijvoorbeeld door te gaan sporten. Hierdoor verkleint u het risico van het terugkomen van de klacht en blijft u beter in conditie.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl