

Tenniselleboog

Poli Orthopedie



Beter voor elkaar

Wat is een tenniselleboog

Een tennisarm of tenniselleboog is een veelvoorkomend probleem. Het kan leiden tot erg veel pijn en ongemak. Maar wat is een tenniselleboog precies? Een tennisarm is een aandoening aan de elleboog. Aan de buitenzijde van de elleboog lopen pezen. Bij een tennisarm is de aanhechting van deze pezen – peesaanhechting – overbelast. Door deze overbelasting ontstaat er een ontsteking en daardoor ontstaat er soms in pijn in de onderarm of pols. De pijn door een tenniselleboog uit zich wanneer de strekspieren van de pols of de hand aanspannt, bijvoorbeeld als u iets wilt optillen of u uw vingers wilt strekken. Lang gebruik van de pols en hand, zoals wanneer u een computer gebruikt of een machine bedient – en natuurlijk wanneer u met de onjuiste grip of techniek tennis speelt – kunnen leiden tot een tenniselleboog. Zie afbeelding.

Het kan sporters, niet-sporters, kinderen en volwassenen overkomen. Het komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen en treft over het algemeen mensen tussen de 30 en 50 jaar. Het is belangrijk om te weten dat het een aandoening (ziekte) is die vanzelf over gaat. Als de aandoening zijn er een aantal behandelingen:



De behandeling van een tenniselleboog

Er zijn vele behandelmogelijkheden voor een tenniselleboog.

- De meest eenvoudige behandeling is rust. U kunt hiervoor een korte tijd gips krijgen, zodat u uw elleboog niet kunt bewegen.
- Er zijn speciale braces die om de onderarm kunnen worden aangelegd. Daarmee wordt geprobeerd de spanning op de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog wat te verminderen.
- Een andere mogelijkheid is fysiotherapeutische behandeling.

- Het inspuiten van een verdovingsvloeistof en corticosteroiden kan de pijn doen verminderen.
- Als echt niets helpt is een chirurgische behandeling mogelijk. Daarbij wordt de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel losgemaakt. In de wetenschap dat de klachten vanzelf over kunnen gaan wordt dit steeds minder toegepast. Op die wijze wordt de irritatie opgeheven. Deze chirurgische behandeling wordt onder algehele verdoving op de dagbehandeling uitgevoerd. Na de operatie krijg u een drukverband en zo nodig een sling, die mogen na 3 dagen verwijderd worden door u zelf.

Complicaties (problemen)

Zoals voor alle ingrepen (operaties) geldt, is ook de chirurgische behandeling van een tenniselleboog niet vrij van de kans op complicaties (problemen). Toch treden nabloedingen of infectie zelfden op. Het kan zijn, dat u na de chirurgische behandeling pijn hebt van de operatie zelf. Met paracetamol wordt de pijn minder. U mag 3 keer per dag 1000 mg innemen.

Afspraken na de operatie

Na de operatie krijgt u een afspraak mee voor het verwijderen van de hechtingen en de wondcontrole. Deze controle zal ongeveer 2 weken na de operatie plaats vinden.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. U kunt ook met uw vragen terecht op de polikliniek Orthopedie. Schrijf uw vragen van te voren op zodat u niets vergeet. Ook thuis na de operatie kunt u uw vragen telefonisch stellen.

Polikliniek Orthopedie

T 010 297 54 20



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.