

# Tenniselleboog

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

De tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening die bij iedereen kan ontstaan. Door pijn ontstaat een lastig probleem bij dagelijkse bezigheden en bij het werk, zelfs het geven van een hand doet meestal pijn. De behandeling is vaak moeilijk en duurt lang. Vaak duurt het meer dan een half jaar voordat de klachten grotendeels zijn verdwenen. In deze folder leest u algemene informatie over de tenniselleboog en de meest gebruikelijke behandelingsmethoden.

## Wat is een tenniselleboog?

Het is nog steeds niet duidelijk waardoor een tenniselleboog ontstaat. De strekspieren van de pols en hand (de spieren die de hand en pols omhoog bewegen) zitten vast aan het bot op de buitenzijde van de elleboog. Waarschijnlijk is er sprake van een irritatie van het beenvlies op deze plaats van aanhechting. Hierdoor zijn er pijnklachten aan de buitenzijde van de elleboog, soms uitstralend naar de onderarm. De pijnklachten treden vooral op wanneer de strekspieren van de pols en hand worden aangespannen. Bijvoorbeeld als we iets met de hand beetpakken of iemand een hand geven. Bij slechts een klein deel van de mensen met deze kwaal ontstaat het door tennissen! Waarschijnlijk is op een bepaald moment de aanhechting van de strekspier op het bot overbelast geraakt. Doordat wij de strekspieren bij vrijwel iedere beweging van de hand of pols gebruiken, krijgt deze aanhechtingsplaats bijna nooit de nodige rust om te genezen. Meestal duurt een volledige genezing dan ook vele maanden tot vaak meer dan een jaar!



## Verder onderzoek

Meestal is geen verder onderzoek nodig. Soms laat de arts, afhankelijk van de bevindingen, een röntgenfoto maken van de nek, de schouder en/of de elleboog, om andere oorzaken uit te sluiten.

### Beleving

We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

# Wat zijn de behandelmogelijkheden?

De behandelingsmogelijkheden voor een tenniselleboog bestaan uit:

1. rust, met of zonder hulp van medicijnen, een injectie en/of fysiotherapie
2. operatie.

## Rust

- De eerste behandelingskeus is het geven van rust. Eventueel kan de rust worden ondersteund met een zwachtel om de pols of een gipsverband. Soms helpt een polsbandje. Doordat de pols wordt tegengehouden, krijgen de strekspieren van de onderarm iets meer rust.
- Er zijn speciale bandjes die om de onderarm kunnen worden gelegd. Daarmee wordt de spanning wat verminderd. Een andere mogelijkheid is fysiotherapie. De fysiotherapeut kan met bepaalde apparatuur en behandelingen de irritatie verminderen en de spieren wat ontspannen.
- Het inspuiten van het gebied rond de aanhechting met een hydrocortison-vloeistof kan de irritatie verminderen.

Alle bovenstaande maatregelen kunnen worden ondersteund met een pijnstillers.

## Operatie

Daarbij wordt de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel losgemaakt waardoor de irritatie wordt opgeheven. De operatie wordt onder plaatselijke verdoving (meestal blokverdoving) uitgevoerd. Bij een operatie is er een kleine kans op een nabloeding of infectie.

## Welke behandeling?

Het is moeilijk te zeggen welke behandeling het beste is. Een bepaalde methode heeft bij de ene patiënt wel en bij de andere patiënt geen resultaat. Een operatie wordt pas gedaan als andere maatregelen zijn geprobeerd en niet hielpen.

## Na de operatie

Na de operatie heeft u een aantal dagen vrij veel pijn. U krijgt daarvoor een pijnstiller. U moet de arm voldoende rust te geven. Na de operatie krijgt u een mitella (draagdoek) om uw arm. Deze draagt u de eerste week na de operatie overdag. De eerste 24 uur na de operatie mag u niet douchen. U mag geen voertuig besturen in de eerste week na de operatie.

Na één week komt u terug op de polikliniek Chirurgie. Het is noodzakelijk dat u in de weken hierna voldoende oefent met uw arm en hand. U mag alles proberen te doen wat mogelijk is en ook uw normale werkzaamheden hervatten, zolang het niet te veel pijn veroorzaakt.

Binnen drie tot vier weken moet u uw arm weer normaal en volledig te kunnen strekken! Als dit niet lukt, belt u de polikliniek Chirurgie. Het duurt meestal meer dan zes weken voordat u merkt of de operatie succes heeft. Een operatie helpt niet altijd. Juist bij deze operatie geldt dat de klachten niet altijd snel zijn verholpen.

# Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft dan kunt u op werkdagen tussen 08.00-17.00 bellen met de polikliniek Chirurgie, tel. (078) 652 32 50.

Buiten kantooruren belt u in acute situaties naar de afdeling Spoedeisende Hulp van locatie Dordwijk, tel. (078) 652 32 10.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:

[www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeelding in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2019  
pavo 0008