Tenniselleboog

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

De tenniselleboog komt vaak voor en kan bij iedereen ontstaan. De pijn maakt dagelijkse bezigheden en werk lastig. Zelfs iemand een hand geven 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 gebruikelijke behandelingen.

Wat is een tenniselleboog?

De strekspieren van de pols en hand zitten vast aan het bot aan de buitenkant van uw elleboog. Deze spieren bewegen uw hand en pols omhoog.

Het is nog niet duidelijk waardoor een tenniselleboog ontstaat. Waarschijnlijk raakt het beenvlies geïrriteerd op de plek waar de spieren aan het bot vastzitten. Daardoor heeft u pijn aan de buitenkant van uw elleboog. Soms straalt de pijn uit naar uw onderarm. De pijn ontstaat vooral als u de strekspieren aanspant. Bijvoorbeeld als u iets vastpakt of iemand een hand geeft. Alleen bij een klein deel van de mensen ontstaat een tenniselleboog echt door tennis. U gebruikt de strekspieren bij bijna elke beweging van uw hand of pols. Daardoor krijgt deze plek bijna nooit genoeg rust om te genezen. Volledig herstel duurt vaak vele maanden en vaak meer dan een jaar.

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 zijn:
1. Rust. Eventueel met medicijnen, een injectie en/of fysiotherapie.
2. Een operatie.

Rust
De eerste behandelingskeus is rust. Een zwachtel om de pols of een gipsverband kan daarbij helpen. Soms helpt een polsbandje. Dit houdt de pols tegen, waardoor de strekspieren van de onderarm iets meer rust krijgen. U kunt ook fysiotherapie krijgen. De fysiotherapeut

kan met apparatuur en behandelingen de irritatie verminderen en uw spieren ontspannen. Ook een injectie met met een hydrocortison-vloeistof kan de irritatie verminderen. Deze injectie wordt gespoten in het gebied rond de aanhechting. Alle bovenstaande maatregelen kunnen worden ondersteund met een pijnstiller.

Operatie
Bij een operatie maakt de arts de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog voor een deel los. Hierdoor wordt de irritatie opgeheven. De operatie gebeurt onder plaatselijke verdoving (meestal blokverdoving). 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. U draagt deze de eerste week na de operatie overdag. De eerste 24 uur na de operatie mag u niet douchen. U mag in de eerste week na de operatie geen voertuig besturen.

Na 1 week komt u terug op de polikliniek Chirurgie. U moet in de weken hierna voldoende oefenen met uw arm en hand. U mag alles

proberen te doen wat mogelijk is. U mag ook uw normale werkzaamheden hervatten, zolang het niet te veel pijn veroorzaakt.

Binnen 3 tot 4 weken moet u uw arm weer normaal en volledig kunnen strekken. Als dit niet lukt, belt u de polikliniek Chirurgie. Het duurt meestal meer dan 6 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

U kunt van maandag t/m vrijdag tussen 8.00-16.30 uur naar de polikliniek Chirurgie bellen via tel. (078) 652 32 50. Bent u opgenomen geweest in de afgelopen 24 uur? Dan kunt u bellen naar de afdeling waar u opgenomen lag. Tijdens de avond, nacht, het weekend of een feestdag belt u bij acute klachten die niet kunnen wachten naar de afdeling Spoedeisende hulp via tel. (078) 652 32 10.

Geef hier uw mening over deze folder: *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

Albert Schweitzer ziekenhuis
Januari 2026
pavo 0008