

Tenniselleboog

Inleiding

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten van een tenniselleboog en de meest gebruikelijke behandelingsmogelijkheden. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen weer anders ligt.

Wat is een tenniselleboog en hoe ontstaat het?

Een tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening. Het geeft aanleiding tot pijnklachten aan de buitenzijde van de elleboog, soms uitstralend naar de onderarm. De pijnklachten treden op wanneer de strekspieren van de pols en hand moeten worden aangespannen, bijvoorbeeld als we iets met de hand willen oppakken. De oorsprong van de strekspieren van de pols en hand zit vast aan de buitenzijde van de elleboog. Wanneer je daar op drukt, doet het ter plaatse ook pijn.

Wie krijgt een tenniselleboog?

Waarom een tenniselleboog ontstaat, is niet duidelijk. Het heeft niets met tennissen zelf te maken. Het zou kunnen zijn, dat de strekspieren te zeer gespannen of overbelast zijn geraakt. Daardoor kan er irritatie ontstaan bij de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog.

Is er nog nader onderzoek nodig?

Meestal is geen nader onderzoek meer nodig. Een enkele keer kan de arts, afhankelijk van de bevindingen, een röntgenfoto laten maken van de nek, de schouder en/of de elleboog.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Er zijn vele behandelingsmogelijkheden voor een tenniselleboog.

- De eenvoudigste behandeling is het voorschrijven of adviseren van rust. Eventueel kan de rust worden ondersteund met een gipsverband.
- Er zijn speciale bandjes, 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 een fysiotherapeutische behandeling. De fysiotherapeut kan met bepaalde apparatuur en handelingen de irritatie dempen en wellicht de spieren wat ontspannen.
- Ook het inspuiten van het gebied met een hydrocortison en een verdovingsvloeistof kan de irritatie doen verminderen.
- Ook is er een chirurgische behandeling mogelijk. Daarbij wordt de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel losgemaakt. Op die wijze wordt de irritatie opgeheven. Deze chirurgische behandeling kan onder plaatselijke verdoving poliklinisch worden uitgevoerd.

Het is niet te zeggen welke behandelingsmogelijkheid duidelijk beter of slechter is. Een bepaalde methode heeft bij de ene patiënt wel en bij een andere patiënt geen resultaat.

Uw arts zal in overleg met u een behandelingsplan opstellen.

Mogelijke complicaties van de chirurgische behandeling

Zoals voor alle ingrepen geldt, is ook de chirurgische behandeling van een tenniselleboog niet vrij van de kans op complicaties. Toch treden nabloedingen of infectie zelden op.

Na de chirurgische behandeling

Het kan zijn, dat u na de chirurgische behandeling pijn hebt van de operatie zelf. Met een milde pijnstiller moet dat te bestrijden zijn. De arts zal u adviseren, wat u na de ingreep met uw arm kunt doen. Hetzelfde geldt voor de inspuiting met hydrocortison. Als de verdovingsvloeistof is uitgewerkt, zal het gebied pijnlijk zijn. Ook deze pijn is met een milde pijnstiller te bestrijden.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 – 12.00 uur. Telefoonnummer (0223) 69 62 37.