

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek.

Poli Chirurgie: 0495 - 57 22 76.

Poli Orthopedie: 0495 - 57 21 61.

Buiten kantooruren kunt u voor dringende vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp:

0495 - 57 26 10.



Instructies na een tennis- elleboogoperatie

Poli Chirurgie
Route 10

Poli Orthopedie
Route 16

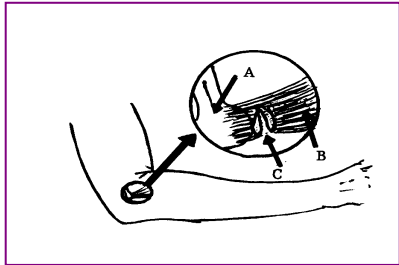
R331.41 0101

1012823

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

U bent geopereerd aan een tennis-elleboog (het "epicondylitis lateralis syndroom". In de folder "Operatie aan een tennis-elleboog" heeft u uitleg gekregen over de aandoening en de operatie. Deze folder geeft u nadere informatie over de eerste periode na de ingreep.

Wat wordt bij de operatie gedaan?



Er is bij u een operatie aan de elleboog verricht, omdat de aanhechtingsplaats van de onderarmspieren (B) aan het bovenarmsbeen (A) is geïrriteerd.

Bij de operatie is door een wondje aan de zijkant van de elleboog, de spieraanhechting losgemaakt (C) van het bot. Zo komt de spieraanhechting weer tot rust en verminderen uw klachten. De spieren groeien in de loop der tijd vanzelf weer vast.

Wanneer zijn de klachten over?

Vaak zijn uw oorspronkelijke klachten pas enkele weken na de operatie weg. Afhankelijk van de ernst van de aandoening kan het echter ook vele maanden duren voor de klachten helemaal zijn verdwenen. Indien u in het begin nog steeds klachten heeft, betekent dat dus niet dat de operatie is mislukt.

Ook kan het wel enkele maanden duren voordat de kracht in de arm weer volledig is hersteld. Het litteken op de elleboog is meestal nog enkele weken wat gevoelig. Deze verschijnselen zijn dus allemaal normaal.

Indien de ingreep onder plaatselijke verdoving heeft plaats gevonden kan het gevoel nog enkele uren afwezig blijven.

Hoe kunt u klachten na de operatie beperken?

Het is zeer belangrijk dat u zich aan de onderstaande instructies houdt. Op die manier kunt u de klachten na de operatie beperken.

De eerste twee dagen na de operatie

- Houdt de dag van de operatie volledig rust en houdt de elleboog gebogen in een mitella (draagdoek). De dag na de ingreep mag u de elleboog bewegen.
- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Fysiotherapie is niet nodig. Haal elke twee uur de arm uit de mitella en strek de elleboog 1x zo ver mogelijk om verstijving te voorkomen. Buig hierna de elleboog weer en maak een vuist. Houdt deze vuist 10 tellen vast en laat dan weer los. Vervolgens strekt u de vingers volledig en houdt dit weer 10 tellen vol. Herhaal deze oefeningen 5x. Het is belangrijk dat u na het oefenen rust neemt met de arm in de mitella.

Hoe kunt u het beste slapen?

Leg 's nachts de arm hoog op een extra kussen. Wij adviseren de eerste dagen een half uur voor het naar bed gaan een pijnstillertje te nemen.

Wat mag u wel en wat niet?

- Rijdt de eerste week zelf geen auto. Nadat de hechtingen zijn verwijderd en u weer voldoende kracht in de arm heeft mag u weer zelf een auto besturen.
- Zorg ervoor dat het verband niet nat of erg vuil worden. Dit geeft kans op wondinfecties.
- De tweede dag na de ingreep mag u zelf het verband verwijderen en een pleister op de wond plakken. Draag overdag de steunkous.
- In de eerste week mag u niet tillen en de arm en hand niet belasten. U mag de arm wel gebruiken voor lichte werkzaamheden zoals schrijven, eten en een kopje koffie drinken.

Pijn

Bij pijn kunt u het beste paracetamol (500 mg) nemen. Neem de eerste keer twee tabletten. Daarna kunt u, afhankelijk van de pijn, maximaal 6 tabletten per 24 uur innemen. Paracetamol kunt u zonder recept bij de drogist of apotheker kopen.

De nacontrole.

Er wordt een controle-afspraak voor de polikliniek gemaakt.