

### **Na de operatie.**

Het is belangrijk, dat u uw arm de eerste dagen na de ingreep ontziet. Hiervoor krijgt U een draagdoek (mitella) om de arm. Om de elleboog zit een verband.

Na de operatie krijgt u van de arts uitleg over wat u wel en niet mag doen. Deze informatie krijgt u ook schriftelijk mee naar huis.

### **Wat zijn de mogelijke complicaties van de operatie?**

Complicaties komen bij deze operatie zelden voor. Bloedingen en soms een wondinfectie kunnen optreden.

### **Naar huis.**

U mag naar huis als de kracht in de arm terug is. Meestal valt de pijn na de operatie mee. Bij pijn kunt u bij voorkeur Paracetamol nemen. Paracetamol kunt u zonder recept bij drogist of apotheek kopen.

### **Weer thuis.**

U kunt het beste in bed of op de bank gaan liggen. Leg uw arm altijd hoger dan uw hart om zwelling te voorkomen. Blijf de eerste twee dagen thuis.

Het is belangrijk, dat u zich strikt houdt aan de voorschriften uit de instructiefolder. Ook het regelmatig uitvoeren van de voorgeschreven oefeningen is van belang.

U mag de eerste week geen auto besturen!!.

### **Hoe verloopt het herstel na de operatie?**

De klachten zijn meestal niet direct weg, maar kunnen soms nog weken duren. In zeldzame gevallen kan het zelfs nog enkele maanden duren voordat de pijn helemaal weg is. Ook het herstel van de kracht in de arm kan soms lang duren. Fysiotherapie is meestal niet nodig.

### **De nacontrole.**

Er wordt een controle-afspraak voor de polikliniek gemaakt. De hechtingen worden na 7 tot 10 dagen verwijderd.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.

Voor spoedeisende vragen kunt u tijdens kantooruren bellen naar de polikliniek.

Poli Chirurgie: 0495 - 57 22 76.  
Poli Orthopedie: 0495 - 57 21 61.



# Operatie aan een tennis-elleboog

Poli Chirurgie  
Route 10

Poli Orthopedie  
Route 16

***U wordt binnenkort behandeld aan een tennis-elleboog (het zogenaamde “epicondylitis lateralis syndroom”). Deze folder kan u helpen zich goed op deze operatie voor te bereiden.***

### **Wat is een tennis-elleboog?**

De onderarmspieren zitten vlak bij het ellebooggewricht vast aan het bovenarmbeen. Een tennis-elleboog is een irritatie van de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog. Dit veroorzaakt pijnklachten.

### **Wat is de oorzaak?**

Een tennis-elleboog wordt veroorzaakt door overbelasting. Niet alleen tijdens het tennissen, maar na elke overbelasting kan deze aandoening ontstaan. Oorzaken zijn bijvoorbeeld zwaar handwerk, tillen van kinderen en poetswerk.

### **Wat zijn de klachten?**

Een tennis-elleboog komt meestal maar aan één arm voor. De klachten kunnen erg verschillend zijn.

#### **Veel voorkomende klachten zijn:**

- een uitstralende pijn naar de onderarm, de vingers of de bovenarm.
- pijn bij druk op de elleboog.
- krachtsvermindering bij knijpen en wringen.
- nachtelijke pijn bij het strekken van de arm.

### **Hoe wordt de diagnose tennis-elleboog gesteld?**

Op grond van beschrijving van de klachten wordt de diagnose vaak al vermoed. Alleen lichamelijk onderzoek is voldoende om een tennis-elleboog vast te stellen.

De aandoening is niet met een röntgenfoto of “scan” vast te stellen. Soms wordt toch een foto gemaakt om andere oorzaken uit te sluiten.

Bij het lichamelijk onderzoek worden testjes uitgevoerd waardoor extra druk op de aanhechtingsplaats ontstaat. Hierdoor kunnen de klachten tijdelijk toenemen.

### **Welke behandelingen zijn mogelijk?**

Meestal wordt pas tot een operatie besloten, indien andere methoden niet helpen.

Deze methoden zijn:

- rust en medicijnen.
- speciale bandage.
- injecties.
- rust-gips.

### **Hoe bereidt u zich voor?**

Na het bezoek aan de orthopeed gaat u naar de afdeling Opname om u in te schrijven voor de operatie. U krijgt een afspraak voor het bezoek aan de poli Pre-operatieve screening.

Er is met u afgesproken, dat u de dag voor de operatie uw bovenarm, elleboog en onderarm vanaf 20 cm boven de pols tot 15 cm onder oksel zult scheren. En bij een regionale anesthesie uw oksel eveneens. U kunt hiervoor een tondeuse, ladyshave of ontharingscrème gebruiken. Géén scheermesje. Zorg voor een extra kussen in bed of op de bank. Om zwelling te voorkomen is het belangrijk dat u na de ingreep uw arm hoger laat rusten.

Het is noodzakelijk, dat u de dag van de operatie nuchter bent. Vanaf hoe laat u niet meer mag eten of drinken staat voorop de folder "Niet langer dan 1 dag in het ziekenhuis". Ook het tijdstip waarop u zich op de dag van de ingreep moet melden staat voorop deze folder.

Op de dag van de ingreep mag u geen auto besturen. Laat u door iemand brengen en halen.

### **Hoe verloopt de operatie?**

Voor de operatie moet de arm verdoofd zijn. Dit kan gebeuren met algehele anesthesie (narcose) of regionale anesthesie (verdooving van alleen de arm). De anesthesioloog geeft de verdooving.

Om vergissingen te voorkomen, wordt op de te opereren arm een kruis gezet.

De ingreep zelf duurt ongeveer 15 minuten. Via een klein sneetje op de elleboog wordt de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog losgemaakt. Hierdoor wordt de irritatie opgeheven en kan de aanhechting weer tot rust komen. De spieren groeien in de loop der tijd vanzelf weer vast.