

## 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. Toch kan het voor komen dat bloedingen en soms een wondinfectie kunnen optreden. In zeer zeldzame gevallen treedt zenuwbeschadiging op, waardoor u de hand niet meer goed kunt bewegen of een doof gevoel ontstaat in de huid van de onderarm.

## Naar huis

U mag naar huis als de verdoving is uitgewerkt. Meestal valt de pijn na de operatie mee. U kunt, als u toch pijn krijgt, bij voorkeur Paracetamol nemen. Paracetamol kunt u zonder recept bij drogist of apothek kopen.

## Weer thuis

Om zwelling te voorkomen is het belangrijk dat u na de ingreep uw arm hoger laat rusten. Zorg daarom voor een extra kussen in bed of op de bank.

Als u zich goed voelt kunt u rustig in en rond het huis bewegen. De wondjes kunnen nog wat nalekken. Leg daarom altijd een schone droge handdoek onder uw arm. Leg uw arm altijd hoger dan uw hart om zwelling te voorkomen.

Blijf de eerste 2 dagen thuis. Het is belangrijk, dat u zich 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! Fysiotherapeutische begeleiding is vaak noodzakelijk.

## 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. Fysiotherapeutische begeleiding is daarom wenselijk. Na 2 dagen mag u zelf het verband verwijderen en een pleister op de wond plakken.

## De nacontrole

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

## Weer aan het werk

Als u een betaalde baan heeft bespreekt u met uw bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt. Uw orthopeed kan en mag hierover geen uitspraken doen.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Orthopedie.  
Telefoon: 0495 - 57 21 60.

Buiten kantooruren kunt u voor vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp.  
Telefoon: 0495 - 57 26 10.



# Operatie aan een golfelleboog

Poli Orthopedie

R331.30 2019-10

1012710

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

***U krijgt binnenkort een operatie aan een golfelleboog (het 'epicondylitis medialis syndroom'). Deze folder kan helpen u op deze operatie voor te bereiden.***

### **Wat is een golfelleboog?**

De onderarmspiers zitten vlak bij het ellebooggewricht vast aan het bovenarmbeen. Een golfelleboog is een irritatie van de aanhechting van de spieren aan de binnenzijde van de elleboog. Dit veroorzaakt pijnklachten.

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

Een golfelleboog wordt veroorzaakt door overbelasting. Niet alleen tijdens het golven, maar na elke overbelasting kan deze aandoening ontstaan. Oorzaken zijn bijvoorbeeld zwaar handwerk, tillen van kinderen en poetswerk. De golf elleboog heeft niks te maken met golven.

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

Een golfelleboog 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 golfelleboog gesteld?**

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

De aandoening is niet met een röntgenfoto of 'scan' vast te stellen. Er wordt meestal toch een foto gemaakt om andere oorzaken uit te sluiten. Soms is een echo noodzakelijk of een MRI

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

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

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

Deze methoden zijn:

- rust en medicijnen
- speciale bandage
- injecties
- rustgips

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

Na het bezoek aan de orthopeed gaat u naar het Planbureau om u in te schrijven voor de operatie. U krijgt een afspraak voor het bezoek aan de poli Preoperatieve Screening.

Het is noodzakelijk, dat u de dag van de operatie nuchter bent. U krijgt van het Planbureau te horen vanaf hoe laat u niet meer mag eten of drinken evenals het tijdstip waarop u zich op de dag van de ingreep moet melden.

U kunt thuis alvast een paar schone handdoeken klaarleggen die u na de operatie onder uw arm kunt leggen. De wond kan namelijk nog wat nalekken.

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

### **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 anesthesie wordt door de anesthesioloog gegeven.

Om vergissingen te voorkomen, wordt op de arm die geopereerd wordt een pijl gezet.

De ingreep zelf duurt ongeveer 15 minuten. Via een ongeveer 5 cm lange snee op de elleboog wordt de aanhechting van de spieren aan de binnenzijde van de elleboog losgemaakt en wordt het bot opgeruwd. Hierdoor wordt de irritatie opgeheven en kan de aanhechting weer tot rust komen. De spieren groeien vanzelf weer vast.