

Een golfelleboog

Poli Orthopedie

R331.29

2016-01

1110333

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

Bij u is de diagnose golfelleboog (epicondylitis medialis) gesteld. Deze folder geeft u uitleg over deze aandoening.

Wat is een golfelleboog?

De onderarmspieren 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. Een golfelleboog heeft niks met golven te maken.

Oorzaken zijn bijvoorbeeld zwaar handwerk, tillen van kinderen en poetswerk.

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. Meestal wordt toch een foto gemaakt om andere oorzaken uit te sluiten. Soms is een echo of zelfs een MRI noodzakelijk 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?

Er zijn meerdere behandelingsmogelijkheden voor een golfelleboog, namelijk:

- rust en medicijnen
- speciale bandage
- injecties
- rustgips
- shockwave
- needling (aanprikken bot en peesaanhechting).

Als de klachten niet overgaan kan tot een operatie worden besloten. Dit wordt alleen in uiterste gevallen gedaan omdat de successen van deze operatie flink tegen kunnen vallen. Het litteken weefsel kan klachten veroorzaken en daar kan weinig tot niks meer aan gedaan worden.

Weer aan het werk

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

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Tijdens kantooruren kunt u bellen naar:
poli Orthopedie: 0495 - 57 21 60