

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.



Instructies na een tenniseleboogoperatie

Poli Orthopedie

R331.41

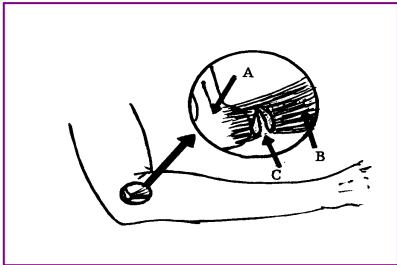
2016-01

1012823

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

U bent geopereerd aan een tenniselleboog (epicondylitis lateralis). In de folder 'Operatie aan een tenniselleboog' 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 bovenarmbeen (A) is geïrriteerd.

Bij de operatie is door een wondje aan de zijkant van de elleboog, de spieraanhechting losgemaakt (C) van het bot en dit bot wordt opgeruwd. 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. Heeft u in het begin nog steeds klachten, dan betekent dat 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.

Is de ingreep onder plaatselijke verdoving gebeurd, dan kan het gevoel nog enkele uren weg blijven. Het zogenaamde blok van de arm kan zelfs tot 48 uur nawerken

Hoe kunt u klachten na de operatie beperken?

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

De eerste 2 dagen na de operatie

- Houdt de dag van de operatie volledig rust en houdt de elleboog gebogen in een draagdoek (mitella). De dag na de ingreep mag u de elleboog bewegen.
- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Fysiotherapie is nodig als uw specialist dit voorschrijft. Haal elke 2 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 ½ uur voor het naar bed gaan een pijnstiller te nemen.

Wat mag u wel en wat niet?

- Rijdt de eerste week zelf geen auto. Dit is niet verstandig. Nadat de hechtingen zijn verwijderd en u weer voldoende kracht in de arm heeft kan dit waarschijnlijk wel weer. Zorg ervoor dat het verband niet nat of erg vuil wordt. Dit geeft kans op wondinfecties.
- De tweede dag na de ingreep mag u zelf het verband verwijderen en een pleister op de wond plakken.
- In de eerste weken 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. De fysiotherapeut maakt een plan samen met u.

Pijn

Bij pijn kunt u het beste Paracetamol (500 mg) nemen. Neem de eerste keer 2 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.

Voor ongeveer 10-14 dagen na de ingreep wordt een controleafspraak gemaakt op de polikliniek. Dan worden ook de hechtingen verwijderd.

Weer aan het werk

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