

Naar huis

U mag naar huis als u zich goed voelt. 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 apotheek 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 voorgescreven oefeningen is van belang. U mag de eerste week geen auto besturen! Fysiotherapie is meestal nodig om verstijving van het gewricht te voorkomen. De specialist bepaald dit.

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 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 betaald werk 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 tenniselleboog

(plaatselijke verdoving)

Poli Orthopedie

R331.40

2019-10

1012816

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

U wordt binnenkort behandeld aan een tenniselleboog epicondylitis lateralis). Deze folder kan helpen u op deze operatie voor te bereiden.

Wat is een tenniselleboog?

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

Wat is de oorzaak?

Een tenniselleboog 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 tenniselleboog 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 tenniselleboog gesteld?

Op grond van de beschrijving van de klachten wordt de diagnose vaak al vermoed. Alleen lichamelijk onderzoek is voldoende om een tenniselleboog 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
- rustgips
- needling (aanprikken bot en peesaanhechting)

Hoe bereidt u zich voor?

Na het bezoek aan de orthopeed gaat u naar het Planbureau om u in te schrijven voor de operatie.

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.

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.

Het is niet nodig dat u de dag van de operatie nuchter bent.

Na de ingreep mag u geen auto besturen. Laat u door iemand brengen en ophalen.

Hoe verloopt de operatie?

U meldt zich bij de Poliklinische Operatiekamer (POK) waar de ingreep plaats vindt (route 33)

De ingreep gebeurt onder plaatselijke verdoving.

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

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.