

Een tenniselleboog

Poli Orthopedie

R331.38

2016-01

1012799

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

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

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 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. Meestal wordt toch een foto gemaakt om andere oorzaken uit te sluiten. Soms is een echo of een MRI noodzakelijk. Dit meestal om andere oorzaken van de klachten uit te sluiten.

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

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Er zijn meerdere behandelmogelijkheden voor een tenniselleboog, 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 orthoëde 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