

Tenniselleboog

Maatschap Chirurgie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Deze folder geeft u een algemeen overzicht van de klachten van een tenniselleboog en de meest gebruikelijke behandelingsmogelijkheden.

Het is goed u te realiseren dat de situatie bij het vaststellen van een aandoening voor iedereen anders ligt.

Wat is een tenniselleboog en hoe ontstaat het?

Een tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening. Het geeft aanleiding tot pijnklachten aan de buitenzijde van de elleboog, soms uitstralend naar de onderarm en pols.

De pijnklachten treden op wanneer u de strekspieren van de pols en hand moet aanspannen, bijvoorbeeld als u iets met de hand wilt oppakken.

De oorsprong van de strekspieren van de pols en hand zit vast aan de buitenzijde van de elleboog. Wanneer u hierop drukt, doet het op deze plaats ook pijn.

Het ontstaan van een tenniselleboog hoeft niet door tennissen te komen. Op de een of ander manier zijn de strekspieren overmatig of verkeerd belast. Daardoor kan er irritatie ontstaan bij de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog. Het is een hinderlijke aandoening waar u een tijd flink last van kunt hebben. Het duurt soms maanden. Vaak gaat het toch weer vanzelf over.

Is er nog nader onderzoek nodig?

Meestal is geen nader onderzoek meer nodig.

Een enkele keer kan de arts, afhankelijk van zijn bevindingen, een röntgenfoto laten maken van de nek, de schouder en/of de elleboog.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Er zijn vele behandelingsmogelijkheden voor een tenniselleboog.

- De eenvoudigste behandeling is rust houden, eventueel ondersteund met een gipsverband.
- Er zijn speciale bandjes, die de arts om de onderarm kan aanleggen. Daarmee wordt geprobeerd de spanning op de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog wat te verminderen.
- Een andere mogelijkheid is een fysiotherapeutische behandeling. De fysiotherapeut kan met bepaalde apparatuur en handelingen de irritatie verminderen en misschien de spieren wat ontspannen.
- Ook het inspuiten van het gebied met een hydrocortison en een verdovingsvloeistof kan de irritatie doen verminderen.
- Tevens is er een chirurgische behandeling mogelijk. Daarbij wordt de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel losgemaakt. Op die manier wordt de irritatie opgeheven. Deze chirurgische behandeling kan de arts onder plaatselijke verdoving poliklinisch uitvoeren of in dagbehandeling.

Soms wordt deze behandeling gevolgd door een periode met gipsverband om de elleboog rust te gunnen.

Het is niet te zeggen welke behandelingsmogelijkheid duidelijk beter of slechter is. Een bepaalde methode heeft bij de ene patiënt wel en bij een andere patiënt geen resultaat.

Uw arts zal in overleg met u een behandelingsplan opstellen.

Mogelijke complicaties van chirurgische behandeling

Zoals voor alle ingrepen geldt, is ook bij een chirurgische behandeling van een tenniselleboog kans op complicaties als nabloedingen of infectie. Deze treden echter zelden op.

Na een behandeling

Het kan zijn, dat u na de chirurgische behandeling pijn heeft van de operatie zelf. Met een milde pijnstiller is dit meestal te bestrijden. De arts zal u adviseren, wat u na de ingreep met uw arm kunt doen.

Hetzelfde geldt voor de inspuiting. Als de vloeistof is uitgewerkt, zal het gebied pijnlijk zijn. Ook deze pijn is met een milde pijnstiller te bestrijden.

Heeft u nog vragen ?

Stel ze gerust aan uw behandelend arts of huisarts.

Bij dringende vragen of problemen vóór uw behandeling kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie,

Op werkdagen van 8.30 – 16.30 uur : **010 – 258 59 10.**

**Wanneer zich thuis na de operatie problemen voordoen,
neem dan contact op met de Centrale Receptie van het
ziekenhuis: 010 - 258 5000**

Deze folder is samengesteld door de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde (Nvvh) en aangepast voor het IJsselland Ziekenhuis. Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.