

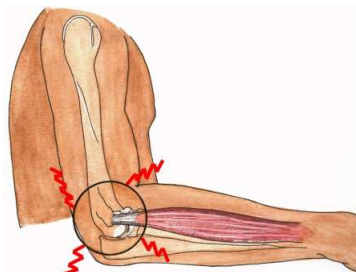
De tenniselleboog

Wat is een tenniselleboog?

De tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening en bevindt zich aan de buitenkant van de elleboog. Het is een lokale ontsteking van de aanhechting van de strekspieren van de elleboog, veroorzaakt door overbelasting.

Verschijnselen van een tenniselleboog

De aandoening geeft pijnklachten aan de buitenkant van de elleboog, soms met uitstraling naar de onderarm en/of de schouder. De pijn treedt op wanneer we de strekspieren van de onderarm gebruiken, bijvoorbeeld bij het oppakken van een voorwerp, het vasthouden van tennisracket of het geven van een hand. Oprekken van de strekspieren is gevoelig en er is een drukpijn op de buitenste knobbel van de elleboog.



Mogelijke oorzaken van een tenniselleboog

Er zijn verschillende oorzaken van het ontstaan van een tenniselleboog, het ontstaan heeft dus niet altijd met tennis te maken. Bij langdurige en intensieve (herhaalde) belasting van de strekspieren kan overbelasting ontstaan, hieronder enkele voorbeelden van mogelijke oorzaken:

- foutieve techniek bij het tennissen (backhand)
- te zwaar of te licht racket
- te dikke of te dunne grip
- dragen van zware boodschappentassen
- wasgoed uitwringen
- kinderen optillen
- ramen lappen
- zwaar autostuur hanteren

Behandeling van een tenniselleboog

Er zijn verschillende behandelingsmethoden mogelijk voor het genezen van een tenniselleboog.

Een goede behandeling kan een vlotte en goede genezing bevorderen.

Gedoseerde rust is het belangrijkste in het herstelproces van een tenniselleboog, iedere overbelasting van de aangedane elleboog is gelijk aan het in stand houden of verergeren van de elleboogklacht.

In de acute fase moet de behandeling gericht zijn op rust en koelen van het aangedane ellebooggewricht. Het koelen doet u door 2 à 3 maal daags ongeveer 20 minuten een cold pack aan te brengen op de pijnlijke plek. Vergeet niet een stukje textiel tussen het cold pack en de huid aan te brengen. Dit om bevriezing van de huid te voorkomen.

Soms kan ook het gebruik van een brace verlichting van de pijn en de klachten geven, doordat deze het aanspannen van de strekspieren begeleidt en zo de trekkracht op het bot (aanhechting van de spieren) vermindert. Uw huisarts en/of fysiotherapeut kan u op het gebruik en mogelijkheden van braces op de hoogte brengen.

De fysiotherapeut kan met verschillende behandelingsmethoden en technieken invloed uitoefenen op de genezing van een tenniselleboog.

Een ander mogelijkheid voor het verlichten van de pijnklachten is het injecteren van een hydrocortison. Dit is een vloeistof die door de huisarts of specialist kan worden geïnjecteerd.

In uitzonderingsgevallen (zeer langdurige, hardnekkige klachten) kan ook een operatie geïndiceerd zijn.



	
Sportfysiotherapie Sportrevalidatie & Sportbegeleiding	
Hoofdweg 634 2132 MK Hoofddorp Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299 info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl	

Prognose

Een tenniselleboog is een pijnlijke en hardnekkige blessure, afhankelijk van hoelang de blessure al bestaat en hoe deze behandeld is vergt volledig herstel 2 tot 13 maanden.

Preventie

- Voorkomen (doseren) van herhalende bewegingen
- Rek oefeningen voor de onderarmspieren (geen pijn!!)
- Gedoseerde (kracht)training

Preventie bij tennis

- Tennisracket aanpassen aan persoonlijke eisen (gewicht, spanning, grip)
- Geen zware (oude/natte) tennisballen gebruiken
- Uitvoeren van een goede warming-up
- Gebruik van een goede tennistechniek
- Ondersteunen van het tennisracket met de andere hand tussen de slagen door