

Tenniselleboog - golferselleboog

Een tenniselleboog is een peesontsteking van de strekpezen van de pols die op de buitenzijde van de elleboog aanhechten (epicondylitis lateralis).

Bij een golferselleboog is de binnenzijde van de elleboog pijnlijk. Hier zijn de buigpezen van de pols die op de elleboog aanhechten ontstoken (epicondylitis medialis).



Diagnose

Aan de hand van uw klachtenpresentatie, het lichamelijk onderzoek en eventueel een echo-onderzoek, zal blijken of u een tennis- of golferselleboog heeft.

Oorzaak

De oorzaak van een tennis- of golferselleboog is vaak een herhaalde belastende beweging. Dit kan tennis zijn, maar bij 95% van mensen met een tennis- of golfersarm komt het door andere activiteiten (onder andere schilderen, typen, wringen, werkzaamheden in bouw en industrie, kappen, pedicuren.) Het komt voor bij 2% van de bevolking, zelfs bij 10% in de leeftijdsgroep tussen de 40 en 50 jaar.

Klachten

Uw klachten kunnen bestaan uit stekende of brandende pijn aan de buitenzijde of binnenzijde van uw elleboog. Soms met uitstraling naar de onderarm, pols en/of vingers. Kracht zetten en draaibewegingen, zoals het uitwringen van een vaatdoekje, geeft vaak verergering van de pijn. In 90% van de gevallen gaan de klachten vanzelf binnen 1 jaar over.

Behandelingen

De behandeling is erop gericht om de pijn af te laten nemen. Dit kan met voltaren emugel, ontstekingsremmende pijnstillers of een tenniselleboogbandje. Ook kan fysiotherapie het herstel bevorderen. Indien dit na enkele maanden onvoldoende helpt kan een autologe bloedinjectie worden gegeven.

Echogeleide autologe bloedinjectie

Een injectie met uw eigen bloed (autoloog) in de aangedane pees, kan tot bij 70% van behandelde mensen een positief resultaat geven. De pees wordt meerdere malen echogeleid aangeprikt.

Radiologie

De behandeling vindt plaats bij de afdeling radiologie. (U hoeft niet nuchter te zijn.) De radioloog bepaalt met een echo-onderzoek de exacte plaats van de aandoening. Uw huid wordt plaatselijk verdoofd. Uit uw niet-aangedane arm haalt men wat bloed. Deze wordt vervolgens onder geleide van de echo herhaaldelijk in de aangedane pees geprikt om de pees te stimuleren tot herstel.

Rechten

U kunt een aantal dagen een beurs gevoel in de elleboog ervaren. U mag deze gedurende 8-16 weken niet zwaar belasten om het herstel te bevorderen. Blijf binnen de pijngrens. U komt na 8 weken voor controle op de poli. In het algemeen is fysiotherapie in deze periode niet nodig.

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u die stellen aan uw behandelend specialist of uw huisarts. U kunt bellen op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur naar 0570 535155.

Meer informatie

Uw rechten en plichten. Kent u ze?

Wij doen er alles aan om u de beste zorg en behandeling te geven. Dat doen we samen met u. Voor zowel u als de zorgverlener zijn er rechten en plichten. Het is belangrijk dat u ze kent. Bijvoorbeeld wat mag ik van mijn zorgverlener verwachten? Waar kan ik mijn medische gegevens inzien? Wat houdt het recht op privacy in? U leest ze op www.dz.nl/rechtenenplichten.

Algemene contactgegevens

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer

Tel. nr.: 0570 53 53 53
info@dz.nl
www.dz.nl