



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Tenniselleboog

Een tenniselleboog is de meest voorkomende aandoening van de elleboog. Het is een ontsteking of irritatie ter hoogte van de aanhechting van de pezen aan de buitenkant van de elleboog. De medische term voor tenniselleboog is *epicondylitis lateralis*.

Een spier verbindt twee botdelen met elkaar, een pees vormt de overgang van spier naar bot. De spieren van de elleboog zorgen ervoor dat je bijvoorbeeld je pols kunt bewegen en je vingers kunt strekken.

Oorzaken

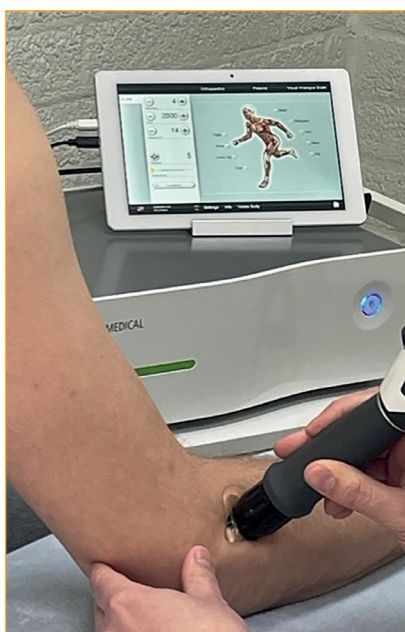
De aandoening dankt haar naam aan het feit dat deze klachten veel voorkomen bij tennisers. Maar het komt zeker niet alleen bij tennisers voor. De klachten kunnen worden veroorzaakt door zwaar lichamelijk werk maar ook bij handelingen waarbij veel dezelfde bewegingen worden gemaakt. Dit is dan vaak een combinatie van een knijpbeweging van de hand en een draai beweging van de arm. Denk aan uitwringen van een doek, schroeven draaien, bovenhands iets optillen.



Klachten en symptomen

Meestal bouwen de klachten zich geleidelijk op. Eerst is er vooral wat stijfheid van de spier. De belangrijkste klacht is pijn aan de buitenkant van de elleboog. De pijn wordt erger bij het aanspannen van die spieren. De aandoening gaat in principe vanzelf over maar dat kan erg lang duren.

De diagnose kan worden gesteld door lichamelijk onderzoek. Bij het uitvoeren van specifieke testen (onder andere bij aanspannen tegen weerstand, rekken) kun je al veel informatie halen. Ook kan er aanvullend onderzoek worden gedaan met een echo. Een echte tennisarm is op de echo goed te zien. De aanhechting van de strekpezen is dan donkerder, gezwollen. Beschadigingen in het peesweefsel (tendinose) kun je met echografie vaak duidelijk zien.



“ Tenniselleboog,
een vervelende aandoening

Behandeling

- Rust nemen bij ernstige pijnklachten. Het is echter niet zo dat bewegen niet mag; bewegen mag, vermits de pijn dat toelaat. Met een peesirritatie kun je wel (gedoseerd) bewegen, je maakt daarmee niets 'kapot'
- Medicatie (pijnstillers, ontstekingsremmers)
- Fysiotherapie. Wanneer rust in combinatie met medicatie weinig effect heeft dan is fysiotherapie een goede optie. De fysiotherapeut kan u dan behandelen met specifieke behandeltechnieken en oefeningen om de spieren weer sterker te maken en te rekken. Een effectieve behandelmethode is ook shockwave. Deze techniek stimuleert het weefselherstel en verbetert de doorbloeding.

Bij vragen neem contact op met uw fysiotherapeut.