



Behandeling van een tenniselleboog

—
(epicondylitis)

In deze folder leest u informatie over de behandeling van een tenniselleboog. Bedenk dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan beschreven. De chirurg bespreekt met u de behandeling die voor u het beste is.

Wat is een tenniselleboog

Een tenniselleboog is een aandoening die veel voorkomt. De pijn zit aan de buitenzijde van de elleboog. Soms straalt de pijn uit naar de onderarm en pols. De pijn ontstaat wanneer de strekspieren van de pols en hand worden aangespannen. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer u iets met de hand wil oppakken. De strekspieren van de pols en hand zitten aan de andere kant vast aan de buitenzijde van de elleboog. Wanneer je op die plek drukt, doet het pijn. Het ontstaan van een tenniselleboog hoeft niet door tennissen te komen. Wanneer de strekspieren te veel of verkeerd gebruikt worden ontstaat er irritatie op de plek waar de spieren vastzitten. Deze irritatie geeft pijn. Het is een lastige aandoening waar u lang last van kunt hebben. Toch gaat een tenniselleboog meestal vanzelf weer over.

Diagnose en onderzoek

Voor het stellen van de diagnose is onderzoek van de elleboog en uw verhaal voldoende. Een enkele keer is het nodig om een röntgenfoto van de nek, schouder of elleboog te maken.

Welke behandelingen

Er zijn een aantal behandelingen mogelijk bij een tenniselleboog. De ene behandeling is niet beter of slechter dan de andere. Belangrijk is om een te veel of verkeerd gebruik van de elleboog/arm te voorkomen. Hieronder worden de behandelingen beschreven:

- Een eerste behandeling is het **voorkomen van een te veel of verkeerd gebruik** van de elleboog/arm. Pijn is een signaal dat u de elleboog/arm te veel of verkeerd gebruikt.
- Het **masseren** van de pijnlijke plek (drukmassage) kan de pijn dempen.
- **Absolute rust**, u krijgt dan gips om de elleboog voor een periode van 4 tot 6 weken. Uw elleboog krijgt dan rust en kan genezen.
- **Speciale bandjes** voor de onderarm. Daarmee wordt de spanning op de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog vermindert.
- **Fysiotherapie** behandeling. De fysiotherapeut kan met apparatuur en handelingen de irritatie dempen en de spieren ontspannen.
- Een **injectie** met een middel dat de irritatie remt samen met een pijnstillert (een corticosteroïden samen met een verdovingsvloeistof).
- Een **operatie** waarbij de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel worden losgemaakt. Op deze manier wordt ook de irritatie opgeheven. Voor een beeldverslag van deze ingreep kunt u terecht op www.heelmeester.nl

Uw chirurg bespreekt met u wat voor u de beste behandeling is.

Mogelijke complicaties bij een operatie van een tenniselleboog

Geen enkele operatie is zonder risico's. Zo is ook bij een operatie aan de elleboog de normale kans op complicaties aanwezig.

Nabloeding en infectie treden zelden op.

Na de operatie of na de behandeling met een injectie

Medicijnen na de operatie

Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol tabletten van 500 mg. U mag 4 keer per dag 2 tabletten innemen. Paracetamol werkt het beste als u deze op tijd en regelmatig inneemt. Bijvoorbeeld om 8.00 uur, 12.00 uur, 17.00 uur en 22:00 uur. Wanneer de pijn minder wordt kunt u altijd stoppen met het gebruik van paracetamol. U kunt dit langzaam afbouwen door bijvoorbeeld naar 3 keer per dag gebruik te gaan. U kunt de inname van 12:00 uur bijvoorbeeld weglaten.

Gebruikte u bloed verdunnende medicijnen voor de operatie? Overlegt u dan met uw arts wanneer u daarmee weer mag beginnen.

Paracetamol is te koop bij een drogist en apotheek. Zorg dat u deze al voor de operatie in huis heeft.

Advies over gebruik van de arm

De chirurg geeft u advies wat u na de behandeling met uw arm mag doen.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op,

zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

Niet dringende vragen kunt u stellen aan uw arts tijdens de controle afspraak op de polikliniek of de belafpraak of via Mijnspaarnegasthuis.nl.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl