

## Tenniselleboog en golferselleboog

### Inleiding

Er is bij u een tenniselleboog of golferselleboog vastgesteld (een peesontsteking van de strek- of buigpezen). In deze folder leest u hier meer over.

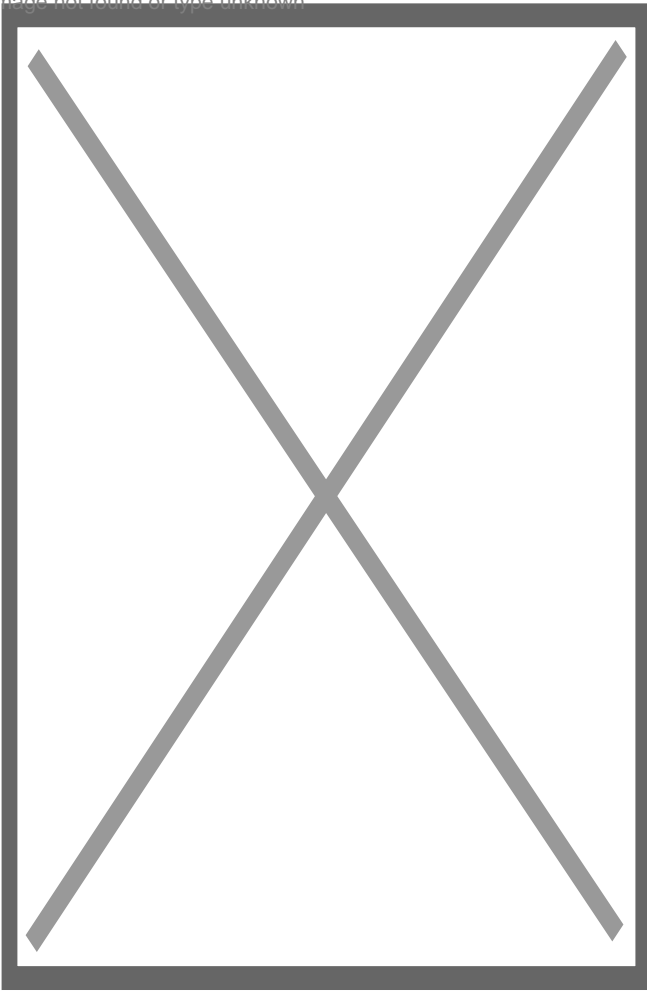
### Wat is een tenniselleboog of golferselleboog?

Meestal ontstaat een tenniselleboog of golferselleboog geleidelijk of soms na een ongeval (peesscheur). Door herhaaldelijke overbelasting ontstaan kleine scheurtjes in de aanhechting van de spieren op het bot. Bij de tenniselleboog is dit aan de buitenzijde van de elleboog en het betreft het de strekspieren van de pols. Bij de golferselleboog is dit aan de binnenzijde van de elleboog en betreft het de buigspieren van de pols.

Een tenniselleboog komt voor bij een à drie op de honderd volwassenen. In 80 procent van de gevallen geneest een tenniselleboog vanzelf binnen 6 maanden. Bij langdurige of belemmerende pijnklachten kan een behandeling wenselijk zijn. Een golferselleboog komt 7x minder vaak voor. Het ontstaan en het verloop van een golferselleboog komt nagenoeg overeen met die van de tenniselleboog.



*Tenniselleboog*



### **Behandeling conservatief (zonder operatie)**

De behandelingen van een golfers- of tenniselleboog komen overeen. Allereerst is het raadzaam om werkzaamheden die de klachten direct oproepen, zoals poetsen en boenen, schilderen en strijken, zoveel mogelijk te vermijden.

Er zijn verschillende mogelijkheden tot behandeling. De orthooped bespreekt met u wat voor u de beste oplossing is.

- *Fysiotherapie*

De fysiotherapeut behandelt een tennis- of golferselleboog meestal met ultrageluid en met plaatselijke massage op de pijnlijke spieraanhechting, die bekend staat als 'diepe dwarse fricties'. Ook worden vaak rek- en strekoefeningen gegeven voor de verkorte strek- en buigspieren.

- *Braces en bandages*

Regelmatig worden door patiënten braces (bandages) gebruikt die via de winkels in sportartikelen te koop zijn of die door de arts worden voorgeschreven.

De meest gebruikte is een bandage rond de onderarmspieren die door uitwendige druk op de spierbuik de spierspanning en daarmee het pijnlijke aanspannen vermindert. Voor dit effect moet de bandage meestal strak worden aangetrokken. Deze braces geven in een deel van de gevallen verlichting van klachten, maar hebben geen effect op de genezing.

- *Percutane perforatie met injectie van autoloog bloed*

Bij de behandeling van een golferselleboog en tenniselleboog wordt de huid eerst plaatselijk

verdoofd. Vervolgens wordt er met een injectienaald meerdere gaatjes geprikt in de aangedane, pijnlijke pees. Na de injecties wordt er wat van uw eigen bloed achtergelaten, wat tevoren uit de andere arm is afgenomen. Bij de behandeling van een tenniselleboog wordt eerst met een echo bepaald hoe diep de peesontsteking precies zit. De huid wordt plaatselijk verdoofd met een spray en er wordt tevoren bloed afgenomen uit de andere arm. Vervolgens worden er 12 gaatjes in de aangedane, pijnlijke pees geprikt en wordt er wat van uw eigen bloed achtergelaten. Na de behandeling kunt u enkele dagen een beurs gevoel in de elleboog houden. U moet er rekening mee houden dat u in de eerste week na de behandeling wat meer klachten kunt hebben dan voor de behandeling. Uiteindelijk herstelt ongeveer 70% van de mensen na deze behandeling. Het volledige herstel duurt minimaal 8 tot 16 weken. De elleboog mag volledig belast worden, zware werkzaamheden worden gedurende 1 week afgeraden. Na de behandeling mag u al weer snel naar huis. Deze behandeling wordt poliklinisch uitgevoerd en u hoeft hiervoor niet nuchter te zijn. ?Daarna krijgt u een afspraak bij de verpleegkundig specialist acht weken na de behandeling. Fysiotherapie is over het algemeen niet nodig. De arts zal bepalen welke van de technieken bij u zal worden toegepast.

## **Operatie**

Een operatie is zeker geen eerste keus, maar als na 6-12 maanden rust en therapieën/behandelingen de klachten niet over zijn, is een operatie te overwegen. Er zijn meerdere operatietechnieken mogelijk welke allen een hoge kans hebben op verbetering van de klachten. Een bekende techniek is om de pees (gedeeltelijk) los te maken, het beschadigde en ontstoken weefsel te verwijderen en de pees opnieuw aan te hechten. Deze operatie wordt via een kleine snede of via een kijkoperatie techniek uitgevoerd. Een andere mogelijkheid is de verbinding tussen de spier naar de pijnlijke peesaanhechting te onderbreken. De spieren kunnen zoals tevoren gebruikt worden, maar er wordt geen pijnlijke spanning meer overgebracht op de elleboog. De keuze tussen de verschillende technieken wordt door de orthopeed met u besproken. Een volledig herstel kan 6 maanden of langer duren. Afhankelijk van de techniek wordt de operatie uitgevoerd onder lokale verdoving of algehele narcose.

## **Vorbereiden op de operatie**

Tijdens uw bezoek aan de polikliniek bespreekt de orthopedisch chirurg met u de operatie en de daaraan verbonden verwachtingen en risico's. Op het voorbereidingsplein krijgt u aanvullende informatie over de vorm van verdoving of algehele narcose en de opname in het ziekenhuis.

## **De opname en het ontslag**

Voor deze operatie wordt u in principe opgenomen op de dag van de operatie. U gaat op de dag van de operatie weer naar huis.

## **Na de operatie**

Na de operatie is de arm in sommige gevallen nog gevoelloos door de verdoving. Het gevoel in uw arm is meestal binnen 24 uur terug. Om de elleboog zit een drukverband dat enkele dagen tot een week kan blijven zitten. Een draagdoek (mitella) is niet nodig.

## **De wond**

Indien de wond gehecht is met oplosbare hechtingen hoeven deze niet verwijderd te worden. Als de hechtingen niet oplosbaar zijn, wordt een afspraak gemaakt op het wondenspreekuur of bij de huisarts om de hechtingen ongeveer 14 dagen na de operatie te verwijderen.

## **Weer thuis**

- U mag de eerste week niet baden en zwemmen. Droog houden van de wond bevordert een goede wondgenezing; u kunt dan ook beter geen afsluitende pleister op de wondjes gebruiken.

- Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. U kunt hiervoor paracetamol gebruiken. U mag tot maximaal 4 gram paracetamol (8 tabletten van 500 mg) per dag gebruiken.
- Afhankelijk van uw beroep kunt u weer na 2 tot 3 weken lichte werkzaamheden hervatten. Na ongeveer 6 weken kunt u ook uw zwaardere werkzaamheden weer hervatten. Een volledig herstel kan echter wel tot 6 maanden duren. Ongeveer 8 weken na de ingreep komt u voor controle bij de verpleegkundig specialist op de polikliniek. Al tijdens uw opname wordt hiervoor een afspraak gemaakt.

### **Complicaties**

De kans op nabloeding of infectie is klein, evenals de kans op beschadiging van bloedvaten of zenuwbanen. Er is kans dat de klachten blijven.

### **Vragenlijsten**

Nadat de diagnose is gesteld vult u een vragenlijst in, welke drie maanden en een jaar na de operatie opnieuw ingevuld moeten worden. Dit is bedoeld om de kwaliteit van zorg te controleren. Deze vragenlijsten worden bij voorkeur naar uw emailadres gestuurd.

### **Vragen**

Heeft u na uw bezoek aan de specialist nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie. Gelieve ons tijdens kantooruren te bellen.

Polikliniek Orthopedie (076) 595 30 80  
Amphia Breda en Amphia Oosterhout

Heeft u na uw operatie of opname nog vragen, stuur dan een e-mail naar [vsorthopedie@amphia.nl](mailto:vsorthopedie@amphia.nl) (<mailto:vsorthopedie@amphia.nl>). Wij streven ernaar om uw vragen binnen vier werkdagen te beantwoorden.

Voor spoedvragen gelieve telefonisch contact te zoeken met een van de telefoonnummers uit de folder, welke u meekrijgt vanuit de verpleegafdeling, zodra u ontslagen wordt uit het ziekenhuis.

Meer lezen over orthopedie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Orthopedie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/orthopedie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/orthopedie)