Tennis- of golferselleboog

Een tennis- ofgolferselleboog is een aandoening die vaak voorkomt. Hoewel de naam anders doet vermoeden, doet slechts 5% van de mensen met deze aandoening daadwerkelijk aan tennis of golf.

Aan de buitenkant van de elleboog zitten spieraanhechtingen die zorgen voor het strekken van de hand en pols. Bij een tenniselleboog zijn deze spieraanhechtingen ontstoken.

Meer over

De spieren aan de binnenkant dienen voor het buigen van de pols en hand. Wanneer de aanhechtingen van deze buigspieren ter hoogte van hun aanhechting op de elleboog zijn ontstoken, noemen we dat een golferselleboog.

Oorzaak

Meestal is de tennis- of golferselleboog een gevolg van overbelasting. Vooral langdurig herhaalde handelingen en het gebruik van bijvoorbeeld trillend gereedschap kan deze aandoening veroorzaken. Hierdoor kan er een irritatie ontstaan bij de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde of de binnenzijde van de elleboog. In de meeste gevallen hebben de aandoeningen niets maken met het beoefenen van een sport.

Symptomen

Pijn

Een tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening en ontstaat vaak geleidelijk. Het geeft pijnklachten aan de buitenzijde van de elleboog, soms uitstralend naar de boven- of onderarm.

Bij een golferselleboog ontstaat de pijn aan de binnenzijde. Meestal straalt de pijn niet uit. Een ontsteking van de strek- of buigpezen van de elleboog geeft soms ook krachtvermindering. De aandoening kan zo pijnlijk zijn dat je zelfs lichte voorwerpen zoals een koffiekan spontaan laat vallen of ze niet meer kunt optillen.

Onderzoeken

Meestal kan de diagnose al gesteld worden op basis van een gesprek met de orthopedisch chirurg en een lichamelijk onderzoek. Een röntgenfoto van de elleboog wordt soms gemaakt om afwijkingen aan het bot of gewricht uit te sluiten.

Behandelingen

Het beloop is over het algemeen gunstig. Binnen twee jaar heeft meer dan 90% van de patiënten geen klachten meer.

Behandeling zonder operatie

De behandelingen van een golfers- of tenniselleboog komen overeen. Allereerst is het raadzaam om werkzaamheden die de klachten oproepen, zoals bijvoorbeeld schoonmaken, schilderen en strijken, zoveel mogelijk te vermijden. Verder zijn er verschillende mogelijkheden tot behandeling. De orthopedisch chirurg bespreekt met u wat voor u de beste oplossing is.

Medicatie

Pijnstillers met een onstekingsremmende werking, zoals ibuprofen, diclofenac en naproxen, remmen de onsteking van de spieraanhechtingen van de elleboog af. Deze kunt u eventueel in combinatie met paracetamol gebruiken. Omdat deze medicijnen maagklachten kunnen geven, zal uw orthopedisch chirurg afhankelijk van uw leeftijd en medicatiegebruik hierbij ook een maagbeschermer voorschrijven.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut behandelt een golfers- of tenniselleboog met plaatselijke massage op de pijnlijke spieraanhechting, die bekend staat als ‘diepe dwarse fricties’. Ook worden vaak rek- en strekoefeningen gegeven voor de strek- en buigspieren.

Braces

Regelmatig worden door patiënten met een tenniselleboog braces gebruikt die via de winkels in sportartikelen te koop zijn of die door de arts worden voorgeschreven. De meest gebruikte is een brace rond de onderarmspieren die door uitwendige druk op de spierbuik de spierspanning en daarmee het pijnlijke aanspannen vermindert.

Injecties

Deze injecties bestaan uit een verdovingsvloeistof in combinatie met een ontstekingsremmer (corticosteroïd) die de reactie op de beschadigde spieraanhechting onderdrukt. Injecties met corticosteroïden kunnen soms een verkleuring of verdunning van de huid geven. Dit type injectie wordt meestal slechts een keer toegepast, omdat het effect van herhaalde injecties steeds minder wordt. Soms wordt een injectie gecombineerd met een gipsbehandeling om de elleboog zoveel mogelijk rust te geven.

Operatie

In een enkel geval en bij langdurige klachten, waarbij verschillende behandelingen zijn geprobeerd zonder succes, is een operatie te overwegen. Tijdens zo’n operatie wordt de spieraanhechting gedeeltelijk losgemaakt en het beschadigde en ontstoken weefsel verwijderd. Het succespercentage van deze operatie is

Meer informatie

Website

- Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) (https://www.orthopeden.org/)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)
- Sportgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sportgeneeskunde)

Contact Orthopedie	T 088 320 23 00