

# Oefeningen voor een tenniselleboog

# Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl). Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

[www.alrijnezorggroep.nl](http://www.alrijnezorggroep.nl)

**Bij een tenniselleboog is er sprake van overbelasting van de strekspieren van de pols. De pijn aan de buitenzijde van de elleboog, wordt veroorzaakt door irritatie of overbelasting van de strekspieren van de pols en de hand. Vaak treedt de pijn op bij het aanspannen van deze spieren. Het is niet bekend hoe de aandoening ontstaat, maar deze is vaak niet gerelateerd aan tennissen.**

## Behandeling

De behandeling bestaat in eerste instantie uit oefentherapie zoals hieronder beschreven. Eventueel kan dat met een elleboogsbandje worden ondersteund. Als de oefentherapie onvoldoende helpt zal de sportarts de andere behandelmogelijkheden met u doornemen.

## Oefeningen

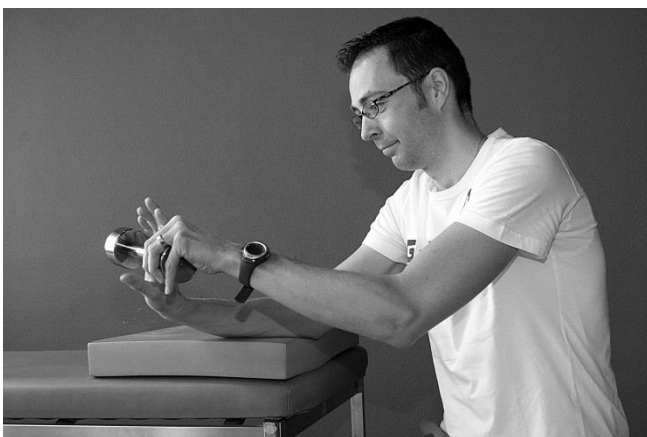
De volgende oefeningen zijn bedoeld om de klachten te verminderen.

1. Pak een gewichtje (500 gram - 1 kg) in de hand. Laat de hand langzaam zakken.



2. Pak vervolgens het gewichtje over in de andere hand (de niet pijnlijke zijde) en strek de pijnlijke pols.

3. Neem het gewichtje in de hand aan de pijnlijke zijde en laat het weer zakken.



Doe deze oefening in 3 series van 15 herhalingen.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar [sportgeneeskunde@alrijne.nl](mailto:sportgeneeskunde@alrijne.nl).

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8425.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620.

### **Geef uw mening!**

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.