

Chirurgie & Orthopedie

Tenniselleboog

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

Deze folder geeft u een globaal overzicht van de klachten van een tenniselleboog en de meest gebruikelijke behandelingen.

Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen weer anders ligt.

Wat is een tenniselleboog?

Een tenniselleboog is een veel voorkomende aandoening die pijnklachten aan de buitenzijde van de elleboog veroorzaakt; soms straalt deze pijn uit naar de onderarm. De pijnklachten treden op wanneer u de strekspieren van de pols en hand wilt aanspannen, bijvoorbeeld als u iets met de hand wilt oppakken. De strekspieren van de pols en hand zitten vast aan de buitenzijde van de elleboog. Wanneer u daar op drukt, doet het op die plaats ook pijn.

Hoe een tenniselleboog ontstaat, is niet duidelijk. Het heeft vrijwel nooit iets met tennissen zelf te maken. Het zou kunnen zijn dat de strekspieren te zeer gespannen of overbelast zijn geraakt, waardoor irritatie ontstaat bij de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog.

Onderzoek

Meestal is geen nader onderzoek meer nodig. Een enkele keer kan de arts, afhankelijk van de bevindingen, een röntgenfoto laten maken van de nek, de schouder en/of de elleboog.

Behandeling

Er zijn vele behandelingsmogelijkheden voor een tenniselleboog.

Het is niet te zeggen welke behandelingsmogelijkheid duidelijk beter of slechter is. Een bepaalde methode heeft bij de ene patiënt wel en bij een andere patiënt geen resultaat.

Uw arts zal in overleg met u een behandelplan opstellen.

Rust

De eenvoudigste behandeling is rust. Eventueel kan de rust worden ondersteund met een gipsverband. Er zijn speciale bandjes (braces) die om de onderarm kunnen worden aangelegd. Daarmee wordt geprobeerd de spanning op de aanhechting van de spieren aan de buitenzijde van de elleboog wat te verminderen.

Fysiotherapie

Een andere mogelijkheid is een fysiotherapeutische behandeling. De fysiotherapeut kan met bepaalde apparatuur en handelingen de irritatie verzachten en wellicht de spieren wat ontspannen.

Hydrocortison

Ook het inspuiten van het gebied met een hydrocortison en een verdovingsvloeistof kan de irritatie doen verminderen.

De arts zal u adviseren wat u na de behandeling met uw arm kunt doen. Als de verdovingsvloeistof is uitgewerkt, zal het gebied pijnlijk zijn. Deze pijn is met een milde pijnstiller te bestrijden.

Chirurgische behandeling

Ook is er een chirurgische behandeling mogelijk. Daarbij maakt de chirurg de aanhechting van de spieren op de buitenzijde van de elleboog voor een deel los. Op die wijze wordt de irritatie opgeheven. Deze chirurgische behandeling kan onder plaatselijke verdoving poliklinisch worden uitgevoerd of onder regionale of algehele verdoving in dagbehandeling.

Ook een chirurgische behandeling is niet bij iedereen succesvol.

Zoals voor alle ingrepen geldt, is ook de chirurgische behandeling van een tenniselleboog niet vrij van de kans op complicaties. Toch treden nabloedingen, trombose, zenuwletsel of infectie zelden op.

Het kan zijn dat u na de chirurgische behandeling last van napijn hebt. Met een milde pijnstiller moet dat te bestrijden zijn.

De arts zal u adviseren wat u na de ingreep met uw arm kunt doen.

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen.

Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis.

Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Mocht u onverwacht verhinderd zijn, geeft u ons dit dan zo snel mogelijk door. We kunnen met u dan een nieuwe afspraak maken en de vrijgekomen tijd voor een andere patiënt reserveren.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie of de polikliniek Orthopedie.

Deze folder is samengesteld door de Commissie Voorlichting van de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde en aangepast aan de situatie in Alrijne Ziekenhuis.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek *Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiden* heeft routenummer 40 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur

De polikliniek *Orthopedie van Alrijne Ziekenhuis Leiden* heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek *Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp* heeft routenummer 85 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek *Orthopedie van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp* heeft routenummer 22 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8059.

De polikliniek *Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn* heeft routenummer 33 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 46 70 45 tussen 08.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 16.30 uur.

De polikliniek *Orthopedie van Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn* heeft routenummer 46 en is telefonisch te bereiken via 0172 467 059.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoor tijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.

Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten 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.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op 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.

05.22, 08_17