

Tenniselleboog of tennisarm

De meest gestelde vragen over tenniselleboog (of tennisarm) en fysiotherapie

Wat is een tenniselleboog?

Een tenniselleboog (ook wel tennisarm) is een overbelasting van de zogenaamde 'polsstrekkers': een pijnlijke aanhechting van één of meerdere pezen aan de buitenbovenkant van de elleboog en een verkleving in de spieren. Heel soms zit de overbelasting aan de binnen-onderzijde van de elleboog. Dat heet een golferselleboog. De pijn is erg vervelend, maar op de lange termijn niet schadelijk. De meeste tennisellebogen genezen vanzelf.

De belangrijkste oorzaken zijn:

- Langdurige overbelasting van de onderarmspieren die de hand strekken (tenniselleboog) of de hand buigen (golferselleboog)
- Een kortdurende sterke overbelasting van de onderarmspieren, de klachten worden direct gevoeld

Als de klachten sport gerelateerd zijn - wat vaak het geval is - is het belangrijk om uit te zoeken waarom ze juist nu ontstaan. Ga naar een fysiotherapeut voor advies.

Hoe vaak komt een tenniselleboog voor en bij wie?

Twee procent van de bevolking heeft wel eens last (gehad) van een tenniselleboog. Deze aandoening komt even vaak voor bij vrouwen als bij mannen. In de leeftijdsgroep tussen de 40 en 50 jaar is dit tien procent. Meestal ontstaat een tenniselleboog aan de 'dominante arm' (de arm waarmee u schrijft), soms juist niet. In principe kan iedereen een tenniselleboog krijgen, maar de volgende activiteiten vergroten die kans:

- Tennis
- Squash
- Badminton
- Timmerwerk
- Schilderen
- Houthakken
- Metselen
- Herhaald een schroevendraaier gebruiken
- Brei- en naaiwerk
- Computerwerk

Wat zijn de risicofactoren?

Overmatig gebruik van de onderarmspieren door herhaalde bewegingen, vormen de oorzaak van de beschadigingen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je tennist, kleding uitwringt, een schroevendraaier gebruikt of een computermuis veelvuldig gebruikt.

Risicofactoren bij het sporten zijn:

- Te veel of verkeerde training of activiteit
- Spierzwakte
- Gewrichtsstijfheid (voornamelijk in de pols, elleboog, nek of bovenrug)
- Verkorte spieren
- Inadequate warming-up
- Slechte houding
- Slechte revalidatie van eerdere elleboogblessure(s)
- Blessuregeschiedenis van de nek, schouder, bovenrug of zenuwen die naar de elleboog lopen
- Slechte sporttechniek of materiaal (bij tennissers: de grote van het racket, de bespanning van het racket, ondergrond, gewicht van de bal of grijpkracht)

Wat zijn de klachten en symptomen van een tenniselleboog?

Een veelgehoorde klacht is een pijnlijke plek op en rond het bot aan de buitenzijde van de elleboog. De pijn kan doorstralen in de onderarmspieren en neemt toe bij tillen, kracht leveren met de hand en bij strekken van de pols terwijl de elleboog recht is. De pijn kan ook vanuit de elleboog naar de pols stralen. Het is dan moeilijk om dingen, zoals een mes of vork, een kopje of een pen, vast te houden. Ook het soms moeizaam om uw arm volledig te strekken.

Overige symptomen zijn:

- Pijn op de plaats waar de pees zich aan het bot hecht
- Pijn bij het oppakken en verplaatsen van voorwerpen
- Klachten tijdens het gebruik van een computermuis
- Ochtendstijfheid of stijfheid na een langere stabiele houding, die na een aantal bewegingen van de elleboog minder wordt
- Soms een typische hard aanvoelende en gezwollen onderarm. Het volledig strekken van de elleboog kan pijnlijk zijn en is beperkt

Bij een golferselleboog voelt u pijn op het bot aan de binnenzijde van de elleboog, aan de onderkant. U voelt pijn als u uw arm buigt.

Wat is er aan de klachten te doen?

Als de klachten acuut ontstaan, zijn kleine scheurtjes in het pees- en spierweefsel de oorzaak. Het lichaam zet een herstelproces in gang, waardoor pijn, zwelling en warmte ontstaan. In deze fase kunt u uw pees- en spierweefsel niet volledig belasten. Rust en lichte rek- en bewegingsoefeningen kunnen helpen.

Als de klachten langzamerhand zijn ontstaan, komt dat omdat uw spierweefsel verandert door veelvuldig gebruik van uw spieren. De doorbloeding wordt belemmerd, waardoor het spier- en peesweefsel niet volledig kan herstellen. De veranderde weefselstructuur levert klachten op bij het gewone gebruik van de arm.

In alle gevallen moet u de arm rust geven. Als de pijn te erg wordt, kan de huisarts u pijnstillers voorschrijven. Bij hoge uitzondering kan de huisarts een injectie geven met een ontstekingsremmend middel. Raadpleeg een fysiotherapeut om de oorzaak van de

klachten te achterhalen en u te begeleiden in het herstelproces.

Het is tegenwoordig ook mogelijk om shockwave therapie toe te passen. Vraag informatie bij uw fysiotherapeut, huis- of bedrijfsarts. Als niets helpt, adviseert een specialist een operatie, waarbij het beschadigde deel van de pees verwijderd wordt.

Wat kan ik zelf doen?

Het is belangrijk voor een goede doorbloeding van de pees dat uw arm licht belast in beweging blijft. Probeer bewegingen die de pijn veroorzaken zoveel mogelijk te vermijden, zodat de 'microtraumaatjes' aan de pees kunnen genezen. Zijn de klachten ontstaan tijdens het sporten, stop hier dan tijdelijk mee en overleg met uw trainer en fysiotherapeut hoe u later de sport weer veilig op kunt pakken.

Wat kunt u verder doen:

- Koel de plek regelmatig gedurende 10 minuten met een coldpack of ijs in een plastic zak (met een thee- of handdoek tussen de huid en de gebruikte koelzak)
- Oefen met lichte rekkingen van de pols, waarbij de vingers naar de binnenzijde van de onderarm worden gebracht
- Beweeg onbelast binnen het bewegingsgebied waar de minste klachten optreden
- Zorg dat uw conditie optimaal blijft

Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?

De fysiotherapeut stelt de diagnose op grond van uw verhaal en door onderzoek van niet alleen de armen maar de hele "bewegingsketen". Hij gaat op zoek naar eventuele zwakke schakels. Vervolgens kan de fysiotherapeut technieken als diepe massage oefeningen geven om de tenniseleboog te behandelen. Steeds vaker schrijven fysiotherapeuten shockwave therapie in combinatie met spierversterkende oefening voor. Het is vaak ook zinvol om de gevonden zwakke schakels, bijvoorbeeld beperkte gewrichten of spiergroepen met te weinig kracht, aan te pakken. Verbeteren de klachten na een tijd niet, dan verwijst de fysiotherapeut door naar een specialist. De specialist kan dan bijvoorbeeld een MRI-scan laten maken.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

De fysiotherapeutische behandeling kan bestaan uit:

- Massage
- Medical taping: elastische tape die de spieren ruimte geeft om zich te herstellen
- Bracing
- Gewricht mobilisatie
- IJs of warmte therapie
- Progressieve oefeningen om flexibiliteit en kracht te bevorderen
- Houdingscorrectie
- Behandeling van gerelateerde klachten (voornamelijk nek, schouder of bovenrug aandoeningen)
- Advies
- Training en activiteit aanpassingen
- Sporttechniek correctie
- Advies om de ontsteking te remmen

- Dry-needling therapie: speciale techniek waarbij de fysiotherapeut spieren met een naaldje prikt om snel en langdurig te ontspannen
- Triggerpoint therapie: de fysiotherapeut behandelt knopen (triggerpoints) in de spier
- Shockwavetherapie: onder hoge druk worden lage frequentie geluidsgolven toegepast

Wanneer kan ik mijn elleboog weer gewoon belasten?

Normaal gesproken duurt herstel drie á vier weken. Na zes tot twaalf weken zal er volledig herstel moeten hebben plaatsgevonden. Bij sommige mensen kan de pijn langer duren (tussen zes maanden en twee jaar). Overleg met uw fysiotherapeut wanneer u uw elleboog weer normaal kunt belasten.

Hoe kan ik een tenniselleboog in de toekomst voorkomen? Plotselinge klachten zijn niet te voorkomen, maar verbeteren van de kracht in de onderarmspieren helpt om ze in de toekomst te verergeren. Vermijd draaiende bewegingen als u oefeningen doet. Vraag een fysiotherapeut om advies.