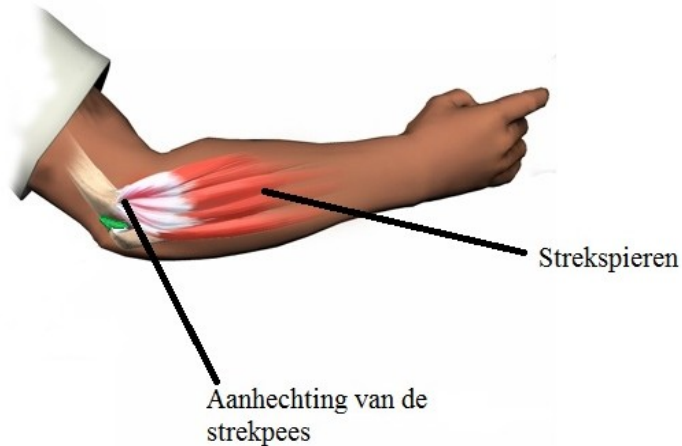


Tenniselleboog

Wat is een tenniselleboog?

Een tenniselleboog is een ontsteking van de aanhechting van de peesplaat van de strekpezen van de onderarm/pols/hand. Dit wordt ook wel een epicondylitis lateralis genoemd.



Wat is het gevolg van een epicondylitis lateralis of epicondylitis medialis?

Doordat de aanhechting van de spieren ontstoken is geraakt ontstaat er pijn wanneer de betreffende spieren belast worden. Bij een epicondylitis lateralis is dat met name bij het (over)strekken van de pols en vingers. Bij een epicondylitis medialis is dat met name bij het buigen van de pols en het dichtknijpen van de hand.

Er zijn veel bewegingen die voor een irritatie van de aanhechtingen kunnen zorgen en in de meeste gevallen zorgt dit voor een beperkte beweeglijkheid en pijn bij bewegen, maar ook voor pijn in rust.

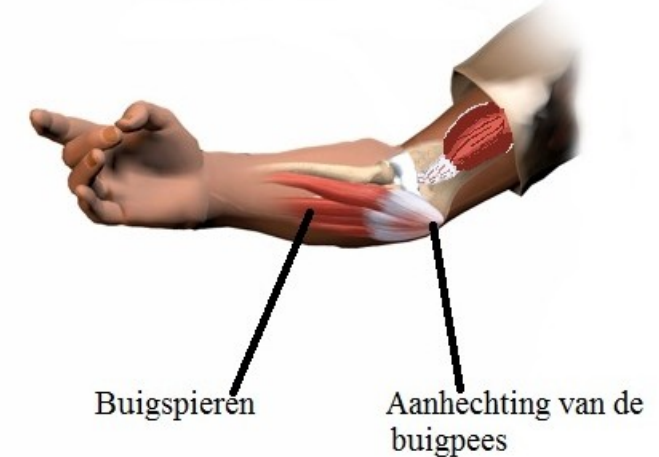
Wat is de oorzaak van een epicondylitis lateralis of epicondylitis medialis?

De namen tenniselleboog en golfarm doen vermoeden dat de blessure hierdoor veroorzaakt wordt, maar meestal is er een andere oorzaak. Meestal ontstaat een epicondylitis door overbelasting. Dit kan door sport of belastend werk zijn maar ook door hard stoten.

Golfarm

Wat is een golfarm?

Een golfarm is een ontsteking van de aanhechting van de peesplaat van de buigpezen van de onderarm/pols/hand. Dit wordt ook wel een epicondylitis medialis genoemd.



De behandeling

Wat wij kunnen doen voor zowel de epicondylitis lateralis als de epicondylitis medialis is onder echogeleide de punt van de naald in de aanhechting van de peesplaat te brengen. Hierna kan er zeer gericht hier een mix van een verdoving en een geneesmiddel (ontstekingsremmer) worden ingespoten.

Het succes en de mate van succes van de behandeling is uiteraard wisselend, maar bij ongeveer 80% van de behandelde patiënten ontstaat een goede pijnvermindering en een goede verbetering van de beweeglijkheid.

Na de behandeling

Na de behandeling is het verstandig de elleboog gepaste rust te geven.

Wat als belangrijkste richtlijn aangehouden moet worden is de pijn in de elleboog.

Wanneer u te snel of te veel vraagt van de elleboog zal deze reageren met pijn. Het is belangrijk deze pijn niet te negeren. Wanneer u door de pijn heen beweegt is de kans groot dat u weer een (nieuwe) irritatie veroorzaakt waardoor het herstel belemmerd wordt. Let dus ook goed op met pijnmedicatie!

Na de infiltratie kan er in eerste instantie nog geen napijn zijn. Wanneer deze verdoving uitwerkt na een aantal uur kan er alsnog napijn ontstaan. Dit is een normale reactie van het lichaam waar u zich geen zorgen over hoeft te maken. De napijn kan enkele uren, maar soms

ook een aantal dagen aanhouden. Als u zich toch zorgen maakt mag u altijd contact opnemen met de praktijk. Om deze napijn tegen te gaan mag u gewoon uw normale pijnmedicatie gebruiken. Het geneesmiddel heeft een werkingsduur van 2 tot 3 weken. In deze periode kan de verbetering ontstaan. Dit kan al na 1 dag zijn maar misschien ook pas aan het eind van de werkzame periode. Na deze periode kan de pijn, nadat deze minder is geweest toch weer toenemen. Dit is een normaal verloop en houdt in dat er nog restproblemen zijn. Na 4 of 5 weken volgt er een controle echo waarbij we opnieuw de elleboog zullen bekijken. 1 behandeling kan voldoende zijn, maar soms is er ook nog een 2e behandeling nodig.

Afsluitend

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken.

Voor ieder onderzoek, ongeacht of dit een controle betreft, hebben wij een nieuwe (röntgen-)verwijzing nodig van uw huisarts.

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag. Het is ook mogelijk een kopie van de uitslag te ontvangen ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of bedrijfsarts

Versie 2, 2017



Informatiefolder

Tenniselleboog — Golfarm

Echografiepraktijk Avenarius

Het Twenthe Centrum
Twenthe-Plein 1-L
7607 GZ Almelo

Telefoonnummer: 0546-451230

Fax: 0546-451707

E-mail: info@echografiepraktijk.nl

Website: www.echografiepraktijk.nl