

Tennisarm en golfersarm

epicondylitis lateralis of medialis

U heeft een peesontsteking (tendinitis) in uw elleboog. De klachten zijn afhankelijk van de plaats van de ontsteking. Wat zijn de klachten en wat zijn de behandelmogelijkheden? Dat en meer leest u in deze folder.

Tennisarm (epicondylitis lateralis)

Bij een tennisarm is de buitenste elleboogknobbel geïrriteerd. Hier zitten de onderarmspieren aan uw elleboog vast. Deze spieren gebruikt u voor strekken van de hand en vingers. Het kan pijn doen wanneer u uw hand dichtknijpt, uw pols naar achteren buigt en uw onderarm naar buiten draait.

De aandoening kan ontstaan door te tennissen, maar dat hoeft niet het geval te zijn.

Een tennisarm krijgt u door overbelasting, bijvoorbeeld bij:

- schroeven indraaien
- handdoek uitwringen
- kind optillen
- backhandslag maken bij tennis.

Ook druk op de buitenste elleboogknobbel is pijnlijk. De pijn kan uitstralen naar uw onderarm. Een tennisarm komt het meest voor bij mensen tussen de 40 en 50 jaar.



De tennisarm

Golfersarm (epicondylitis medialis)

Bij een golfersarm zit de irritatie op de plek waar de onderarmspieren aan uw elleboog binnenste elleboogknobbel vastzitten. Het kan pijn doen wanneer u uw hand dichtknijpt, uw pols naar voren buigt en uw onderarm naar binnen draait. Bijvoorbeeld bij golfen. Ook druk op de binnenste elleboogknobbel is pijnlijk. De pijn kan uitstralen in de onderarm.



De golfersarm

Hoe ontstaat een tennis- of golfersarm?

Hoe de klachten precies ontstaan, is niet duidelijk. Waarschijnlijk zijn de onderarmspiieren overbelast geraakt en ontstaat er een peesontsteking (tendinitis).

Een ontsteking wordt vaak veroorzaakt door een bacterie. U kunt dan koorts krijgen. Dat is niet het geval bij een tennis- of golfersarm. Deze ontsteking ontstaat door een beschadiging of irritatie.

Mogelijke oorzaken van een peesontsteking

- Een plotselinge beschadiging door bijvoorbeeld te zwaar te tillen: Het lichaam reageert op deze beschadiging met een ontstekingsreactie in de pees. Deze ontsteking is nodig voor het herstel.
- Overbelasting van de elleboog.

Overbelasting van pezen ontstaat eerder bij

- Ouderdom: het peesweefsel wordt zwakker.
- Overbelasting: de kwaliteit van een pees kan minder worden.
- Onderbelasting of het niet gebruiken van een pees: de pees verzwakt en de kwaliteit kan minder worden.
- Bepaalde medicijnen en reumatische aandoeningen: de kwaliteit van een pees kan minder worden.

Er is geen bewijs dat een operatie helpt.

Wat kan ik doen?

De klachten van een tennisarm of een golfersarm gaan vanzelf over, al kan dat maanden tot jaren duren. Het beste wat u kunt doen is het natuurlijk herstel afwachten.

Na een half jaar is 80% van de patiënten (vrijwel) hersteld en na een jaar 90%. Er is niets bekend dat de genezing kan versnellen.

Stress heeft een negatief effect op de klachten.

Voorkom dat uw arm stijf wordt

- Blijf uw arm zo veel mogelijk normaal gebruiken. Bewegen is goed, ook als u pijn heeft. Met beweging houdt u uw spieren in goede conditie. Draag dus geen mitella.
- Als bepaalde bewegingen pijn doen, doe het dan voorzichtig aan.

- Als kracht zetten of tillen te veel pijn doet, probeer dan een andere houding. Bijvoorbeeld onderhands tillen in plaats van bovenhands.

De pijnlijke plek op uw elleboog kunt u eventueel koelen met ijs.

Wat kunt u beter niet doen?

- Het dragen van een steunband, tape, spalk of gips raden wij af.
- Acupunctuur en laserbehandeling zijn weinig zinvol.

Pijnstilling

Tegen de pijn kunt u medicijnen gebruiken bijvoorbeeld 4x per dag 1 of 2 tabletten paracetamol 500 mg. Neem de tabletten op vaste tijden in (om de 6 uur) om te voorkomen dat de pijn terugkomt.

Als dit onvoldoende helpt, probeer dan een andere pijnstiller, zoals diclofenac of ibuprofen. Deze tabletten kunnen maagdarmklachten geven. Overleg daarom altijd met uw huisarts.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- www.olvg.nl/orthopedie

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West

T 020 510 82 35 (buiten kantoor tijden)

route B5

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

IJburg
IJburglaan 727
1087 CH Amsterdam

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene-voorwaarden Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 1 februari 2018, 3600