



Tenniselleboog?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

>>FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

>> Aandoening

Een tenniselleboog (epicondylalgia lateralis) is een peesbeschadiging van de spieren die zorgen voor het strekken van de pols en vingers. Deze pezen hechten vast aan de buitenkant van de elleboog. De tenniselleboog komt, al doet de naam anders vermoeden, niet alleen bij tennisers voor, dergelijke klachten kunnen ook door andere vormen van overbelasting van dit gebied worden veroorzaakt. De klachten presenteren zich over het algemeen tijdens het optillen van voorwerpen, knijpen of het opendraaien van bijvoorbeeld een fles. De klachten worden veroorzaakt door degeneratie (achteruitgang) van peesweefsel rond de aanhechting op de elleboog. Door deze achteruitgang van het weefsel kunnen kleine scheurtjes ontstaan en deze veroorzaken de klachten. Vanwege de geringe doorbloeding in het peesweefsel vindt er onvoldoende natuurlijk herstel plaats.

>> Klachten

De klachten bestaan met name uit pijn aan de buitenzijde van de elleboog op de aanhechtingsplaats van de spieren die voor de strekking in de pols en vingers zorgen. In sommige gevallen straalt de pijn uit richting de onderarm en/of pols. De pijn kan zeurend of stekend zijn:

- Pijn aan de buitenzijde van de elleboog
- Pijn bij knijpen
- Pijn uitstralend naar de boven- of onderarm

>> Hoe gaat onze fysiotherapeut te werk?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- 1 Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.
- 2 Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek met een observatie, actief, passief en weerstand onderzoek om uw bewegingsmogelijkheden in kaart te brengen. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontcrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- 3 Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- 4 Met uw toestemming wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

» De behandeling

De behandeling van een tenniselleboog zal afhankelijk van het lichamelijk onderzoek bestaan uit één of meerdere van de volgende onderdelen:

- Adviezen om op een zo goed mogelijke manier met de klachten om te gaan en deze in de toekomst te voorkomen.
- Informatie van de fysiotherapeut hoe u het beste kunt bewegen en waar u op moet letten tijdens uw dagelijkse bezigheden.
- Massage/fricties om de doorbloeding in de onderarm en de pijnlijke plek aan te zetten.
- Mobilisatie/manipulatie van de elleboog en/of pols.
- Oefentherapie om de spieren in de onderarm te versterken en de doorbloeding aan te zetten.
- Een brace of tape kan in sommige gevallen geadviseerd worden.
- Aanvullende therapievormen afgestemd op uw specifieke situatie.

» Team FysioFits

- Harmke Berenpas
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink
Fysiotherapie
- Jordi Koning
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



» Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.



» Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

FysioFits Raalte

Hammerweg 8B
8101 NE Raalte
T: 0572 - 36 30 23

FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23
8141 GN Heino
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24
7722 LR Hoonhorst
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3
8111 AA Heeten
T: 0572 - 36 30 23

info@fysiofits.nl | www.fysiofits.nl

f [fysiofits](https://www.facebook.com/fysiofits)
t [@FysioFits](https://twitter.com/FysioFits)

» FysioFits