

Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
tel: 075-6210702
e-mail: fysiotherapie@fitkrommenie.nl
website: www.fitkrommenie.nl



Epicondylitis lateralis: de tennis elleboog

Ontstaansmechanisme

De oorzaak van epicondylitis lateralis is onbekend. Verondersteld wordt dat aan deze aandoening op micro- en macroniveau beschadigingen in de gemeenschappelijke oorsprong (pezen) van de pols- en vingerstrekspiers ten grondslag liggen. De beschadigingen zouden vooral door overbelasting van deze spieren worden veroorzaakt. Het littekenweefsel dat zich vervolgens vormt kan bij herhaalde belasting opnieuw beschadigd raken, waardoor het peesweefsel achteruit gaat. Het littekenweefsel zorgt voor verminderde belastbaarheid van spierweefsel. Dit zorgt uiteindelijk wederom voor schade en mogelijk een peesontsteking. Hierdoor wordt de informatie die de spieren en pezen geven aan de hersenen ook beïnvloed en is deze informatie verkeerd. De hersenen reageren op hun beurt met een abnormale foutieve reactie en geven de spieren te veel impulsen. De spier wordt aangezet tot verhoogde spanning in zijn eigenlijke rusttoestand. Het gaat hier om een vicieuze cirkel. Van epicondylitis lateralis is een samenhang aangetoond met (herhaalde) voor de betreffende individu te zware belasting van de strek spieren van de pols.

Oorzakelijke factoren

Tennis, mountainbiken, windsurfen, bergbeklimmen, roeien, stevig handwerk, tuinieren, huishoudelijk werk, schilderen en herhaaldelijk typ werk.

Een kortdurende sterke overbelasting van de onderarmspiers.
Bij het strekken van de elleboog ontstaat er een verhoogde spanning in het gewricht waardoor de doorbloeding af neemt en de achteruitgang van het peesweefsel versnelt.



Wat zijn vaak de klachten?

- Pijn aan de buitenzijde van de elleboog;
- Pijn aan bij het oppakken van objecten;
- Het strekken van de pols tegen weerstand;
- Verminderde grijp- /knijpkracht;
- Ochtendstijfheid of stijfheid na een langere stabiele houding, die na een aantal bewegingen van de elleboog minder wordt;
- Het volledig strekken van de elleboog kan beperkt en/of pijnlijk zijn.

Hoe vaak komt het voor?

- Van alle elleboogproblemen komen 7 patiënten per 1000 per jaar bij de huisarts. Van de nieuwe elleboogklachten blijkt 65% een epicondylitis lateralis te zijn.
- Het komt het meest voor (ongeveer 13 per 1.000 patiënten) bij mensen van 40 tot 50 jaar.
- Het komt vaker bij vrouwen voor dan bij mannen.

Beloop

Het natuurlijke beloop van een epicondylitis lateralis is gunstig. Na een half jaar is ten minste 80% van de patiënten (vrijwel) hersteld en na een jaar is dit percentage gestegen naar ten minste 90%.

De prognose is minder gunstig bij

- al langdurig bestaande klachten,
- ernstige pijn,
- als de dominante arm is aangedaan,
- recidieven,
- bijkomende neklachten,
- hoge lichamelijke belasting
- stress.

Wat kunt u er zelf doen?

Roken:

Roken vertraagd het genezingsproces en kan ook een oorzakelijke factor zijn. Het breekt spierweefsel sneller af en beïnvloed op een negatieve wijze het bindweefsel.

Ijs:

Coldpacks kunt u gebruiken om zwelling en pijn te verminderen. Dit kunt u doen na elke trainings- of behandelingssessie. Breng ijs of coldpack 5-10 minuten, maximaal 4 keer per dag op de plaats van pijn of zwelling. Wikkel het ijs of cold pack in een hand- of theedoek. Plaats het ijs niet direct op uw huid!

Relatieve rust:

Het is niet de bedoeling dat de andere arm de gehele functie overneemt, maar wel een ondersteunende rol aan neemt. Neemt de pijn nu toe of is deze zelfs niet meer te verdragen, verminder dan uw activiteitsniveau. Bijvoorbeeld: als u veel typt of muiswerk heeft probeer dit ook eens met de andere arm te doen zodat de aangedane arm ontlast wordt. 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 'microtraumatjes' aan de pees kunnen genezen. Zijn de klachten ontstaan tijdens het sporten, stop hier dan tijdelijk mee

Tip:

Het dragen van voorwerpen kunt u het beste met een gebogen elleboog onderhands dragen.

Wat kan uw fysiotherapeut voor u betekenen?

Wij kunnen u in uw herstel ondersteunen. De behandeling kan bestaan uit:

- Rek oefeningen (voor thuis)
- Spierversterkende oefeningen (voor thuis)
- Mobilisatie technieken
- Massage technieken: fricties
- Shockwave therapie
- Adviezen
- Tape
- Dry needling
- Houdingscorrectie