



Tennisarm

Wat is een tennisarm?

Tennisarm is een overbelasting van de aanhechtingen van de pols- en vingerstrekkingen. Dit gaat gepaard met pijn rond de elleboog, dit is de regio waar deze strekkingen aanhechten op het bot. Heel soms zit de overbelasting aan de binnen-onderzijde van de elleboog. Dat heet een golferselleboog. Verdikking van het weefsel ter plaatse ontstaat en er vindt in de cellen een proces plaats van aanmaak van abnormaal bindweefsel en extra bloedvaten. Twee procent van de bevolking krijgt te maken met een tennisarm

Het ontstaan en de klachten van een tennisarm

Overmatig gebruik van de onderarmspiers door frequent repeterende bewegingen, vormen de oorzaak van de beschadigingen. Veel voorkomend bij beroepsmatig gebruik van de computer. Een tennisarm geeft pijn rondom het begin van de ellepijp, dit is aan de boven-buitenzijde van de elleboog. Dit kan eventueel uitstralen richting de pols, bij krachtsinspanningen of bewegingen van de pols en hand. Ook is afname van kracht in de hand en onderarm kenmerkend. Dit is te merken bij bijvoorbeeld het tillen van een boodschappen tas, het vullen van de waterkoker onder de kraan of uitwringen van een vaatdoek. Bewegingsbeperkingen, slotklachten, zwelling en tintelingen zijn niet kenmerkend voor een tennisarm. Uw fysiotherapeut kan aanvullend onderzoek doen naar de eventuele oorzaak van deze klachten. Bij tegelijkertijd aanwezige (uitstralende) pijn in bovenarm, schouder en/of nek zijn een gerichte anamnese en onderzoek aangewezen om schouder en/of nekaandoeningen uit te sluiten.

Het herstel van een tennisarm

Het natuurlijke beloop van een tennisarm is gunstig. Na een half jaar, zonder fysiotherapie, is ten minste 80% van de patiënten vrijwel hersteld en na een jaar is dit percentage gestegen naar ten minste 90%.

Factoren die het beloop ongunstig beïnvloeden:

- langere elleboogklachten
- ernstige pijn
- vaker episodes
- bijkomende klachten van het bewegingsapparaat (zoals nekklachten)
- klachten van de dominante elleboog
- werkgerelateerd
- lokale hoge lichamelijke belasting
- handen arbeid
- stress

Wat kan ik zelf doen?



Voor een optimaal herstel is het van belang om de doorbloeding zelf op gang te houden. Dit kan je doen door de onderarm licht te belasten en in beweging te houden. Essentieel is om bewegingen en houdingen die de pijn veroorzaken te mijden. Als jouw pijnklacht gerelateerd is aan sport, overleg met je fysiotherapeut wat de beste aanpak is.

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 een inventarisatie van de klacht en door lichamelijk onderzoek van niet alleen de armen maar de hele “bewegingsketen”. Hij/zij gaat op zoek naar eventuele zwakke schakels. Vervolgens kan de fysiotherapeut diverse behandeltechnieken toepassen en gerichte oefeningen geven om de tenniselbow zo optimaal mogelijk te behandelen. Steeds vaker schrijven fysiotherapeuten dry needling 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.