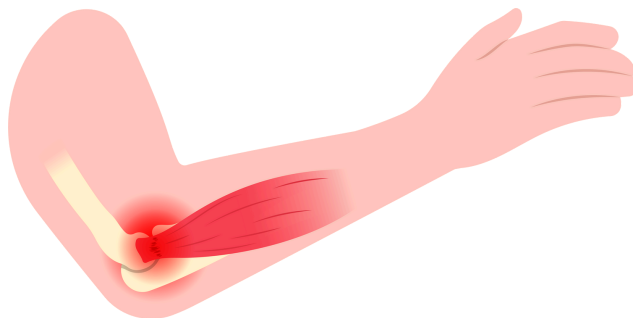


TENNISELLEBOOG



Wat is een tenniselleboog?

Een tenniselleboog is een veelvoorkomende blessure waarbij je pijn hebt aan de buitenkant van je elleboog. De pijn ontstaat doordat de pezen daar overbelast of geïrriteerd zijn geraakt.

Je hoeft geen tennis te spelen om het te krijgen – het komt vaak door herhaalde bewegingen of overmatig kracht zetten met je arm of pols.

Oorzaken/Risicofactoren

- Herhaalde bewegingen van de onderarm of pols (bv. schoonmaken, bandwerk, computerwerk)
- Plotselinge zware belasting (zoals iets zwaars tillen of duwen)
- Verkeerde techniek bij sporten (bv. bij tennis, squash)
- Leefstijlfactoren, zoals:
 - Overgewicht
 - Ongezonde voeding (bijvoorbeeld voeding rijk aan suikers, te weinig water)
 - Roken
 - Langdurig slechte nachtrust

Wat kan je zelf doen?

Een tenniselleboog herstelt meestal langzaam en het kan zelfs 1 tot 2 jaar duren voordat de klachten volledig verdwenen zijn. Onderstaande zaken kunnen het genezingsproces ondersteunen:

- Verminder tijdelijk de activiteiten die de klachten uitlokken.
Blijf in beweging maar probeer activiteiten die pijn uitlokken zoveel mogelijk te vermijden of aan te passen.
- Let op je voeding en hydratatie.
Een ongezond eetpatroon – zoals te veel suiker en te weinig water – kan het herstel vertragen.
Gezonde voeding en voldoende water helpen je lichaam om te herstellen.
- Doe dagelijks de onderstaande oefening.
Deze helpt de doorbloeding te verbeteren, de klachten onder controle te houden en het herstel te versnellen.

Versterkend - pijnstillend

4x 45s verspreid doorheen de dag

- Plaats je elleboog gesteund op tafel
- Neem een klein gewicht in de hand (500g) - liefst met een smalle handgreep
- Plaats je pols in een neutrale positie
- Houd deze positie aan gedurende 45s
- Herhaal deze oefening 4 keer per dag met min. 3 minuten tussen elke herhaling
- Verzwaar het gewicht indien de oefening te gemakkelijk wordt



Heb je vragen of blijven de klachten aanhouden? Neem dan contact op met je huisarts of kinesitherapeut.