

Tennisarm, Tenniselleboog, Epidondylitis Lateralis

Wat is een tennisarm?

We spreken van een tennisarm als de plek waar de onderarmspieren aan uw elleboog vastzitten, geïrriteerd is. Dit plekje noemen we de buitenste elleboogknobbel. Bij bepaalde bewegingen doet deze plek pijn. Soms zit de irritatie aan de binnenste elleboogknobbel. Dan noemen we het een golfarm.

Een tennisarm komt het meest voor bij mensen tussen de 40 en 50 jaar.

Wat zijn de klachten?



Een tennisarm doet pijn wanneer u uw hand dichtknijpt, uw pols naar achteren buigt en uw onderarm naar buiten draait. Bijvoorbeeld als u schroeven indraait, een handdoek uitwringt, een kind optilt of als u bij tennis een backhandslag maakt. De pijn zit op of rondom de buitenste elleboogknobbel en kan uitstralen in de onderarm. Wanneer u op deze plek drukt, is het gevoelig.

Hoe ontstaat het?

Hoe een tennisarm ontstaat is niet helemaal duidelijk. Waarschijnlijk zijn de onderarmspieren die aan de buitenkant van uw elleboog vastzitten, overbelast geraakt. Dit kan gebeuren wanneer u met uw pols voortdurend dezelfde beweging herhaalt (zoals bij

schilderen en computerwerk) of door plotselinge, zware belasting van spieren die niet warm zijn (zoals bij tennissen zonder goede warming up). Er kunnen dan kleine scheurtjes ontstaan in de pezen waarmee deze spieren aan de elleboog vastzitten.

Adviezen

Een tennisarm gaat vanzelf over, al kan dat maanden duren. U kunt het natuurlijk herstel gerust afwachten. In de tussentijd is het verstandig uw arm zo veel mogelijk te blijven gebruiken, ook als het pijn doet. Bewegen terwijl u pijn heeft, kan geen kwaad. In tegendeel: daarmee houdt u uw spieren in goede conditie. Wordt de pijn erger, dan kunt u het beter enkele dagen wat rustiger aan doen. Absolute rust van de arm helpt niet mee aan de genezing.

Er is niets bekend dat de genezing kan versnellen. U kunt wel voorkomen dat uw arm stijf wordt: blijf uw arm zoveel mogelijk normaal gebruiken. Draag dus geen mitella. Als bepaalde bewegingen pijn doen, doe ze dan zo geleidelijk mogelijk. Als kracht zetten of tillen teveel pijn doet, probeer dan of het wel lukt als u uw arm in een andere houding gebruikt. Bijvoorbeeld onderhands tillen in plaats van bovenhands. De pijnlijke plek op uw elleboog kunt u eventueel koelen met ijs. Het dragen van een steunband, tape, spalk of gips wordt afgeraden. Ook acupunctuur en laserbehandeling zijn bij een tenniselleboog niet zinvol.

Medicijnen

Tegen de pijn kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld viermaal daags één tot twee tabletten paracetamol van 500 mg. Wanneer u deze op vaste tijden inneemt (om de 5 uur), voorkomt u dat de pijn terugkomt. Als dat onvoldoende helpt, kunt u een andere pijnstiller proberen zoals diclofenac of ibuprofen. Deze kunt u als gel, zalf of crème op de pijnlijke plek smeren of in de vorm van tabletten innemen. De tabletten kunnen maagdarmklachten geven.

Bij aanhoudende pijn, waarbij uw dagelijkse bezigheden sterk worden belemmerd, kunnen we, bij uitzondering, een prik geven. We spuiten dan een ontstekingsremmer (corticosteroid) in de gevoelige plek.



De pijn kan hierdoor verminderen of verdwijnen. Binnen een week of zes na de prik komt de pijn meestal weer terug. Soms werkt een prik helemaal niet. Het volledig genezen van een tenniselleboog kan bij mensen die één of meer van die prikken kregen wat langer duren. Dat is de reden dat we deze prikken niet al te snel geven in de eerste zes weken na het ontstaan van een tennisarm.

Hoe gaat het verder?

Een tennisarm gaat vanzelf over. Hoelang het duurt is moeilijk te voorspellen. Na een half jaar zijn ten minste 8 van de 10 patiënten (vrijwel) hersteld en na een jaar ten minste 9 van de 10 patiënten. Soms durven mensen hun arm vanwege de pijn niet meer goed te gebruiken. Een fysiotherapeut kan u dan met oefeningen helpen u arm weer normaal te gebruiken. Het is niet bewezen dat fysiotherapie de genezing van een tenniselleboog versnelt.