

Sportgeneeskunde

# Oefeningen voor een tenniseleboog

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

Bij een tenniselleboog is er sprake van overbelasting van de strekspieren van de pols. De pijn aan de buitenzijde van de elleboog, wordt veroorzaakt door irritatie of overbelasting van de strekspieren van de pols en de hand. Vaak treedt de pijn op bij het aanspannen van deze spieren. Het is niet bekend hoe de aandoening ontstaat, maar deze is vaak niet gerelateerd aan tennissen.

## Behandeling

De behandeling bestaat in eerste instantie uit oefentherapie zoals hieronder beschreven. Eventueel kan dat met een elleboogbandje worden ondersteund. Als de oefentherapie onvoldoende helpt zal de sportarts de andere behandelmogelijkheden met u doornemen.

## Oefeningen

De volgende oefeningen zijn bedoeld om de klachten te verminderen.

1. Pak een gewichtje (500 gram - 1 kg) in de hand. Laat de hand langzaam zakken.



2. Pak vervolgens het gewichtje over in de andere hand (de niet pijnlijke zijde) en strek de pijnlijke pols.

3. Neem het gewichtje in de hand aan de pijnlijke zijde en laat het weer zakken.



Doe deze oefening in 3 series van 15 herhalingen.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar [sportgeneeskunde@alrijne.nl](mailto:sportgeneeskunde@alrijne.nl).

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.