

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor tenniselleboog

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
2401 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 elleboogsbandje 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

De polikliniek Sportgeneeskunde is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8059.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiden heeft routenummer 33.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 22 of 562.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46 of 62.