

Inleiding

Met uw behandelend arts heeft u afgesproken dat u een behandeling voor een tenniselleboog ondergaat. In deze folder vindt u informatie over een tennisarm en de meest gebruikelijke behandelingsmogelijkheden. Het kan zijn dat uw situatie anders is dan in deze folder wordt beschreven. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact met ons op.

De elleboog

Uw elleboog bestaat uit 3 lange botten die met elkaar verbonden zijn door spieren, pezen, kapsels en een aantal stevige banden. Aan het lange bot van de bovenarm hechten zich spieren en pezen die ervoor zorgen dat de elleboog kan bewegen. Aan de buitenkant van uw elleboog zijn dit spieren die bijvoorbeeld de pols op en neer laten bewegen.

Oorzaken en klachten

Door een ongeluk of overbelasting kan de aanhechting aan het bot pijn gaan doen. De overgang van de spieren naar de aanhechting aan het bot bestaat uit peesweefsel. Bij een klein scheurtje in deze overgang gaat herstel vaak langzaam. Als de overbelasting langer duurt, kan het lichaam het herstel niet meer bijbenen. Zo ontstaat een tennisarm.

Behandelingsmogelijkheden

Er zijn meerdere manieren om een tennisarm te behandelen. Een van de mogelijkheden is het vermijden van overbelasting. Vaak is 'de schade' echter al zo lang aan de gang, dat het herstel niet meer goed op gang komt. Uw arts kan u dan een injectie geven op de plek van de meeste pijn. Deze injectie bevat een verdoving en een hormoon die het slecht doorbloede weefsel een genezingsimpuls geeft. Het is wel nodig om ook de overbelasting te verminderen en een aantal rekoefeningen te doen die de pezen wat rek geven rond het elleboogsgewricht. Een belangrijke oefening is het strekken van de elleboog en het buigen van de pols naar beneden zodat u de pijnlijke plek voelt ontspannen. Als bovenstaande niet voldoende helpt kan een operatie overwogen worden. Tijdens de operatie worden de pijnlijke vezels van de pezen losgemaakt. Deze kunnen dan niet meer voor pijn zorgen.

Voor de operatie:

- De orthopedisch chirurg bespreekt met u de ingreep, de verdoving en de risico's.
- Bent u allergisch voor injectievloeistof, jodium of pleisters? Vertel dit dan aan uw behandelende arts.
- Vertel uw arts ook altijd of u medicijnen gebruikt die uw bloed verdunnen. Het gaat bijvoorbeeld om acenocoumarol, acetylsalicylzuur, fenprocoumon en clopidogrel. In sommige gevallen moet u daar tijdelijk mee stoppen.
- Als u rookt, probeer dan (tijdelijk) te stoppen, zo nodig met begeleiding. Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing.
- Na de operatie kunt u niet zelf terugrijden naar huis. Zorg dat iemand u kan ophalen.

Vorbereiding: de dag van de operatie

- Geef eventuele bijzonderheden (bijvoorbeeld koorts, verkoudheid of wondjes) op de dag voor de ingreep aan ons door.
- Zorg dat u goed slaapt in de nacht voor de operatie.
- De operatie wordt uitgevoerd met een plaatselijke verdoving, u hoeft dus niet nuchter te zijn.
- Trek op de dag van de operatie makkelijke kleding aan. U krijgt van ons voor de operatie een OK-hemd. U kunt uw kleding en andere spullen bewaren in een kast.
- We verzoeken u dringend om waardevolle spullen (zoals sieraden) thuis te laten. De Annadal Kliniek kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies en/of beschadiging van uw spullen.
- Op de dag van de operatie mag u geen nagellak of make-up gebruiken. En we verzoeken u om uw piercings uit te doen.

- Houdt u zich voor, tijdens en na de operatie zo veel mogelijk aan de aanwijzingen van het aanwezige deskundige team. Zij zullen uw verblijf in onze kliniek zo aangenaam mogelijk maken.
- Aarzel niet om vragen te stellen.

De operatie

De operatie duurt ongeveer een half uur en gebeurt onder plaatselijke verdoving. Tijdens de operatie worden de pijnlijke vezels van de pezen losgemaakt. Deze kunnen dan niet meer voor pijn zorgen. De kracht in uw elleboog wordt door deze ingreep niet minder. De wond wordt meestal gehecht door middel van een oplosbare draad. De chirurg zal na de operatie enkele details met u bespreken.

Na de operatie:

- Direct na de operatie wordt de gehechte wond met bruine pleisters dichtgeplakt. Hierover komt een witte pleister en een drukverband.
- De eerste 24 uur na de operatie draagt u een mitella. Deze mitella zorgt ervoor dat u geen last heeft van een arm die vreemd beweegt door de plaatselijke verdoving.
- De verdoving voelt u gedurende enkele uren na de operatie nog.
- U maakt een afspraak voor controle op de polikliniek over 10 tot 14 dagen.
- U mag dezelfde dag weer naar huis.

De nabehandeling

Na 5 dagen mag u de witte pleister er afhalen. Hierna kunt u gewoon douchen. Soms gaan de bruine pleisters er vanzelf af, anders haalt de orthopedisch chirurg de pleisters er tijdens de controle af. Zwemmen en baden mag u weer als alle pleisters er af zijn en de wondjes droog zijn.

Mogelijke complicaties

De artsen en verpleegkundigen doen hun uiterste best om complicaties te voorkomen. Bij deze ingreep komen niet veel complicaties voor, maar zoals bij elke operatie is er een klein risico op een bloeding in het operatiegebied of een infectie.

Wanneer moet u ons waarschuwen?

Heeft u last van roodheid, zwelling, warmte of aanhoudende pijn in het wondgebied? Of maakt u zich zorgen over een andere klacht? Neem dan contact op met de Annadal Kliniek.

Begeleiding

U kunt een begeleider meenemen op de dag van de operatie. Als u weer terug bent op de verpleegafdeling, mag deze persoon u direct bezoeken. Uw begeleider kan een telefoonnummer achterlaten bij de verpleging. Wij bellen uw begeleider zodra u weer terugkomt op de verpleegafdeling.

U dient opgehaald te worden na de operatie

Heeft u geen begeleider meegenomen? Zorg er dan voor dat iemand u met de auto ophaalt na de operatie, want u kunt niet zelf autorijden of fietsen. Het is ook niet verstandig om achterop een brommer, scooter of fiets naar huis te gaan.

Eenmaal thuis:

- Heeft u vragen of is iets niet duidelijk? Dan kunt u ons altijd bellen: 043 347 99 44.

Leefregels

- Het is belangrijk om meteen vanaf de eerste dag na de operatie oefeningen te doen. Streck de elleboog enkele malen per dag goed, waarbij u de pols weer langzaam naar beneden moet buigen. Hierdoor zorgt u ervoor dat het weefsel dat is losgemaakt niet spontaan vastgroeit.
- Houd de witte pleister en het drukverband de eerste 5 dagen droog. Na 5 dagen mag u deze verwijderen en kunt u weer gewoon douchen.
- U mag weer zwemmen en in bad als ook de bruine pleisters eraf zijn en de wondjes droog.
- De hele herstelperiode duurt gemiddeld 6 tot 10 weken. Bij zware werkzaamheden kan het zijn dat u de rekoefeningen weer tijdelijk moet oppakken om overbelasting te voorkomen..

Op de site: www.zorgvoorbewegen.nl kunt u nog meer algemene informatie terugvinden.

Vragen

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder of doet zich een complicatie voor, dan kunt natuurlijk contact met ons opnemen via het centrale telefoonnummer: 043 347 99 44.

Kunt u niet naar een afspraak komen? Geef dit dan ook zo snel mogelijk aan ons door. U kunt ons bereiken tijdens kantooruren.



Annadal Kliniek
Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

T. 043 - 347 99 44
F. 043 - 347 30 70

www.annadal-kliniek.nl
info@annadal-kliniek.nl

*Publicatiedatum 12-10-2020
eQuse 00195*