

Overbelastingsklachten

Tenniselleboog

(epicondylitis lateralis)

Golferselleboog

(epicondylitis medialis)

Voor meer informatie

Hand & Polstherapie Centrum
heeft vijf vestigingen:

Drachten Sûrenz

Burgemeester Wuiteweg 140B, 9203 KP Drachten

Emmeloord

Urkerweg 4 | 8303 BX Emmeloord

Heerenveen Gezondheidsboulevard

Dalhuysenstraat 26 | 8448 EW Heerenveen

Leeuwarden

Henri Dunantweg 2 | 8934 AD Leeuwarden

Sneek

Bolswarderbaan 1 | 8601 ZK Sneek

Telefoonnummer 088-0044844

Faxnummer 058-8450208

Postadres

Postbus 24 | 8600 AA Sneek

www.handenpolstherapiecentrum.nl

info@handenpolstherapiecentrum.nl

**hand
& pols
THERAPIE
Centrum**

Overbelastingsklachten zijn klachten die veroorzaakt zijn door het veelal herhalen van dezelfde beweging. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan tijdens werk, sport en/of hobby.

Overbelastingsklachten worden ook wel KANS (klachten aan arm, nek en schouder) of RSI (repetitive strain injuries) genoemd. Veel voorkomende overbelastingsklachten die de handtherapeut behandelt zijn onder andere een triggerfinger, carpaal tunnel syndroom, de ziekte van Quervain, tenniselleboog, golferselleboog en de overige peesontstekingen van de onderarm. Een tenniselleboog is een ontsteking van de strekpezen die aan de buitenzijde van de elleboog ontspringen. De vinger- en polsstrekkers kunnen ontstoken zijn gepaard gaande met degeneratieve veranderingen van de pezen.



Een golferselleboog is een ontsteking van de buigpezen aan de binnenzijde van de elleboog. De vinger en polsbuigers kunnen ontstoken zijn, gepaard gaande met degeneratieve veranderingen van de pezen.



Oorzaak

Overbelastingsklachten kunnen ontstaan door eenzelfde houding of het verkeerd aanleren van een beweging. Tegenwoordig wordt er veel werk verricht achter computers, tablets en mobiele telefoons. De houding achter de elektronica kan een oorzaak zijn voor het ontstaan van overbelastingsklachten. Ook kunnen handelingen zoals voorwerpen oppakken, tillen, wringen of knijpen overbelastingsklachten geven. Als een pees door dezelfde herhaaldelijke reactie ontstoken raakt, kan dit pijnklachten en functiebeperkingen ten gevolg hebben.

Een tenniselleboog wordt veroorzaakt door een te langdurige trek/rek op het botvlies en de desbetreffende pees ter hoogte van de buitenzijde van de elleboog. Het probleem zit bijna altijd op de overgang tussen pees en bot. De manier waarop de spieren door de dag heen gebruikt worden kunnen een langdurige lichte rek op de pees veroorzaken. Vaak ontstaat een tenniselleboog door een herhaaldelijke lichte aanspanning.

Een golferselleboog wordt door een overbelasting van de pezen die de spier/elleboog buigen veroorzaakt. Een golferselleboog kan bijvoorbeeld tot uiting komen bij het dragen van een tas of zware voorwerpen.

Klachten

Bij overbelastingsklachten in de pezen in de pols ervaart u een zeurende pijn die verergerd wordt bij bewegen. Bepaalde handelingen kunnen de klachten doen toenemen.

De klachten die u ervaart bij een tenniselleboog zijn pijn aan de buitenzijde van de elleboog soms uitstralend naar de onderarm (spieren) of uw pols/hand. U ervaart een krachtsverlies met name in een gestrekte elleboogstand. Soms kan uw onderarm hard, gezwollen aanvoelen.

De klachten die u ervaart bij een golferselleboog zijn pijn aan de binnenzijde van de elleboog die kan

uitstralen tot aan de pols. Er is een toenemende pijn bij het buigen van de pols.

Onderzoek

Aan de hand van een vraaggesprek en onderzoek kan de handtherapeut vaststellen of er sprake is van een overbelastingsklacht.

Behandeling

Overbelastingsklachten kunnen behandeld worden door oefeningen, lokale behandelingen (fricties, ijs massage etc.), houding-, til- en bewegingsadviezen en het aanpassen van de werkplek. De handtherapeut kijkt met u mee of er voor u kleine aanpassingen mogelijk zijn om de klachten te verminderen. Als de klachten acuut zijn ontstaan kan de handtherapeut een rustspalk aanleggen. Door het veranderen van de werkplek en het aanmeten van een spalk kunnen de klachten verminderen of verdwijnen. In veel gevallen is een operatieve behandeling niet nodig.

Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend handtherapeut van Hand & Polstherapie Centrum 088-0044844.