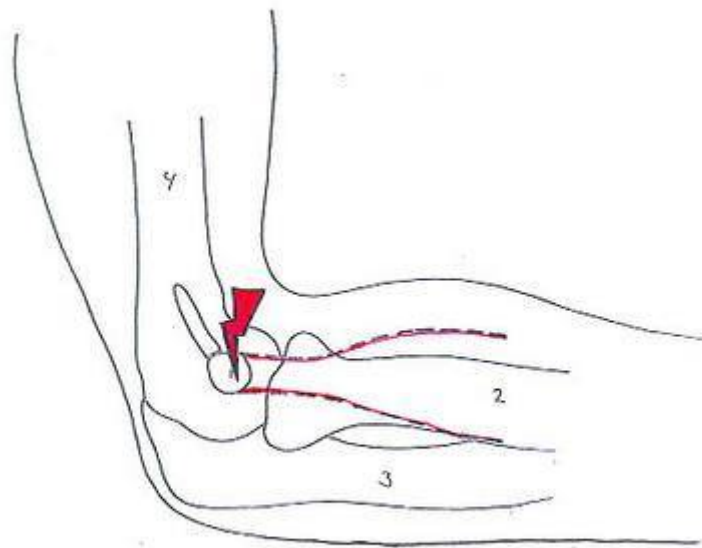


## Tenniselleboog

### Wat is het?

Het is een overbelastingsletsel van de strekkers van de pols, waardoor er pijn ontstaat ter hoogte van de aanhechting van deze spieren aan de buitenzijde van de elleboog. De pijn kan uitstralen naar de pols, handrug, bovenarm of schouder. Hef- en draaibewegingen, zoals een kopje thee vasthouden, een hand geven, een deur openen of afwassen kunnen extreem pijnlijk zijn.

Het geeft bij tennis vooral problemen bij het slaan van de backhand en service. Oorzaken zijn het te snel opvoeren van de sportbelasting, voortdurend eenzijdige bewegingen of grote langdurige belastingen, een andere slagtechniek en/of verandering van racket, bespanning of baansoort.



### Verklaring cijfers:

1. Hier zit de pijn
2. Spaakbeen
3. Ellepijp
4. Bovenarm

*De pijnklachten worden ingedeeld naar toenemende ernst, in 4 stadia:*

1. pijn alleen na sportbeoefening
2. pijn bij aanvang van sportbeoefening
3. pijn gedurende sportbeoefening
4. pijn in rust

## **EHBO/ Wat moet je doen?**

Zodra je denkt een tenniselleboog te hebben, dan is het allereerst van belang dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om een (sport)arts te raadplegen.

Doortrainen brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstell!

## **Revalidatie**

- Neem volledige rust of speel minder (intensief). Een tenniselleboog is een overbelastingsblessure die herstelt als je voldoende rust neemt.
- Voer regelmatig rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols en onderarm uit.
- Is de pijn helemaal weg? Begin dan met minitennis. Bouw dit uit naar baselinetennis waarbij je uitsluitend een forehand of dubbelhandige backhand slaat. Geleidelijk kun je dit uitbreiden naar alle slagen.
- Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen!

## Preventieve maatregelen

Enkele maatregelen die je kunt nemen om de kans op een tenniselleboog te verkleinen zijn:

- Zorg voor het juiste racket. Het blijft altijd verstandig je vooraf te laten informeren door een deskundige!
- Speel zoveel mogelijk met nieuwe, lucht gevulde ballen en vermijd oude, natte en slappe ballen.
- Let op de techniek van je backhand. Met name door een slag uit de pols kan overbelasting van de strekkers van de pols optreden. Een goed gefixeerde, stevige pols of het slaan van een dubbelhandige backhand kan veel problemen voorkomen.
- Oefen de timing, waarbij het gaat om een vloeiende beweging vanuit de schouder. De onderarm moet alleen voor controle van het racket gebruikt worden, niet voor de kracht. De bal moet voor het lichaam geraakt worden.
- Neem les van een gekwalificeerde tennisleraar! Een goede techniek voorkomt blessures en leidt tot meer spelplezier en betere prestaties.
- Wissel niet steeds van tennisoppervlak, omdat de snleheid van de bal kan wisselen.
- Voer regelmatig enkele rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols uit.