

# Tips voor het omgaan met epicondylitis

Hieronder staan enkele belangrijke algemene tips die schade kunnen voorkomen en de genezing kunnen versnellen.

## Belangrijke opmerking:

Dit is geen medisch advies en wij zijn geen artsen - onze uitspraken weerspiegelen slechts onze zeer particuliere mening op basis van onze ervaring en mogen niet in de plaats komen van medisch advies.

Voor je herstel is het absoluut essentieel dat de arm niet in ruststand blijft, maar zoveel en zo normaal mogelijk wordt bewogen (met het verband om).

## Behandel ontstekingen:

Epicondylitis heeft bijna altijd "2 plekken". Er zijn de beschadigde pezen (microscopisch kleine scheurtjes) en het lichaam reageert hier bijna altijd op met extra ontsteking. Een ontsteking kun je bijvoorbeeld voelen door gevoelig aan te raken en pijn te hebben in rust (het gebied doet niet alleen pijn tijdens het sporten). Als er sprake is van ontsteking, raden we je aan deze uitgebreid te laten behandelen. Onze ervaring is dat een cortisoneninjectie (echt een cortisoneninjectie) hier de eerste keuze is en zeer effectief is. Dit moet echter echt goed gegeven worden (geen bodger mag het doen), anders kunnen er extra verwondingen ontstaan. De dosis moet goed zijn - hoog genoeg, niet te veel, eenmalige toepassing. In combinatie met het verband moet het probleem dan snel worden vergeten, omdat de gewonde pezen worden ontlast met de Masalo® sleeve en dus echt moeten genezen. Het duurt minstens 4-6 weken tot het probleem over is, maar het kan ook 3-4 maanden duren als er sprake is van een zware blessure (in het geval van een tenniseleboog). In het geval van een golferselleboog is 6 maanden of langer ook "mogelijk". Als er sprake is van ontsteking en je wilt niet meteen terug naar de dokter, houd het dan goed in de gaten. Met een verband op zijn plaats en consequent gebruik zou de ontsteking binnen 3-5 dagen aanzienlijk moeten verminderen of verdwijnen, anders moet je zeker behandeling zoeken.

Als je merkt dat de ontsteking "omhoog kruipt" op de bovenarm, dan is dit echt een rood alarm (komt vooral voor bij een golferselleboog). Deze ontsteking kan de schouder bereiken en daar ook de slijmbeurs doen ontsteken (de arm kan dan zijwaarts worden geheven tot maximaal 90 graden, wat ondraaglijke pijn veroorzaakt). Deze slijmbeurs is een koppige kerel en moeilijk weer tot rust te brengen, wat kan leiden tot ernstige gevolgschade, dus wees voorzichtig en laat de ontsteking zich niet uitbreiden.



## **Vermijd draaiende bewegingen:**

Vermijd draaiende bewegingen zoals werken met een schroevendraaier. De Masalo® Manchet MED beschermt de pezen over het algemeen, maar kan weinig doen om draaiende bewegingen te voorkomen. Vermijd het daarom totdat het volledig genezen is en draag de manchet dan tijdens fysiek inspannend werk of sport als profylactische maatregel.

## **Rekoefeningen en excentrische training:**

Hoewel veel experts en het internet deze aanraden, raden we je sterk aan om deze oefeningen helemaal te vermijden, maar als je ze absoluut wilt doen, doe ze dan in ieder geval met de grootste voorzichtigheid. Blessures aan de pezen worden veroorzaakt door bewegingen (overbelasting) van de vingers en pols. Als je je hand naar de bovenkant van de hand strekt (zoals geïnstreerd in een van de rekoefeningen), trek je met maximale kracht aan de geblesseerde pees van de tenniselleboog (lateraal, buitenkant van de arm). Als je je hand naar de handpalm buigt, verrek je met maximale kracht de ulnaire pees (binnenkant van de arm, golferselleboog). De resulterende pijn en gezond verstand zouden je moeten vertellen "doe het niet!".

Normaal gesproken rek je in beide richtingen en overbelast je dus ook een eerder niet geblesseerde pees, wat vaak leidt tot een golferselleboog of, omgekeerd, een tenniselleboog.

## **Ondersteunende maatregelen / zelfmassage en chiropractie:**

De theorie van stretching zegt dat tenniselleboog / golferselleboog gewoon een kramp is (dit is wetenschappelijk bewezen onzin). Kramp in de spieren ontstaat echter als gevolg van houdingsrust door de pijn. Een verkrampte spier trekt samen en belast de pezen nog meer. (Na verloop van tijd treedt verharding van de spieren op, wat vaak voelbaar is als harde "bobbels" bij palpatie).

Je moet een zogenaamde egelbal kopen (met een diameter van ongeveer 9 cm. Je kunt deze in een speciaalzaak of online kopen (als alternatief werkt een fasciaroller ook, indien nodig). Je moet deze massagebal meerdere keren per week na het werk gebruiken om gedurende ongeveer 10-15 minuten druk uit te oefenen op de hele onderarmspiers van de aangedane arm (of nog beter, laten masseren). Werk altijd vanuit de pols naar de elleboog toe.

Dit ontspant, is goed voor je, maakt de spieren los, maakt de fascia vrij en zorgt voor een betere bloedcirculatie. Voor genezing is bloed nodig, dat de benodigde stoffen naar de verwonding transporteert.

Pezen zijn zogenaamd bradytroof weefsel, d.w.z. weefsel met weinig bloedvaten, en daarom duurt het altijd lang voordat ligament- en peesblessures genezen zijn (orthopeden zeggen



eigenlijk altijd "minstens 6 weken" voor zulke blessures). Koel de elleboog na de zelfmassage een beetje af (bijvoorbeeld met een kwarkwikkkel, breng koele kwark uit de koelkast aan op de elleboog, bedek met een doek en was het er na een paar minuten - als het warm is - weer af, of gebruik een koelkussen, breng geen ijs aan).

Sommige patiënten hebben echter warmte nodig en kunnen niet goed tegen kou, als dit bij jou het geval is, warm je dan op (alles wat goed voelt is goed). Breng vervolgens een ontstekingsremmende zalf aan (breng dit indien mogelijk meerdere keren per dag aan, het is beter om iets te gebruiken dat alleen op recept verkrijgbaar is...). Van een kompres met Retterspitz wordt ook gezegd dat het goede resultaten oplevert, althans dat is wat veel klanten zeggen.

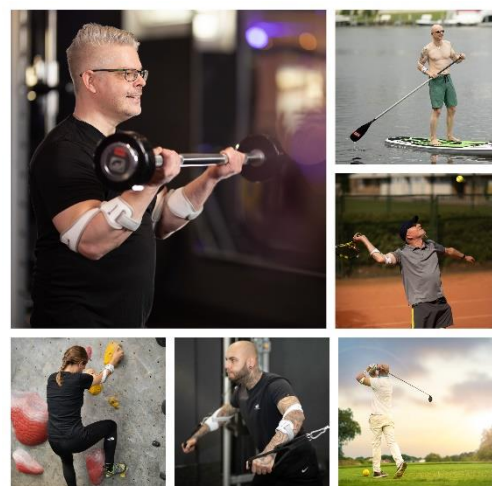
Fysiotherapie is ook goed (maar ga ook daar niet stretchen). Zodra je je beter voelt, zijn 2-3 behandelingen door een chiropractor aan te raden, omdat de nekwervels ook kunnen verschuiven als gevolg van het verlichten van de houding en dit kan leiden tot verharding van de nekspieren. Goede chiropractors kunnen dit gemakkelijk corrigeren.

### **Ondersteun met een polsbandage:**

Over het algemeen is het raadzaam om de pols gewoon een beetje te stabiliseren. Wanneer de polsbandage wordt aangebracht, worden hyperextensie en hyperflexie van de pols verminderd en heb je in combinatie met het Masalo® Manchet een uitstekende kans om nog sneller van je klachten af te komen. Zelfs wanneer je met de muis op de computer werkt, kan er een gunstigere hoek voor de hand worden gecreëerd om de blessure niet verder te irriteren. Verstijf de pols echter niet met zoiets, hij moet mobiel blijven, maar de hyperextensie of hyperflexie moet worden gedempt.

### **Sporten met epicondylitis:**

Zoals al gezegd, is het over het algemeen raadzaam om de pols gewoon een beetje te stabiliseren en daarmee hyperextensie of hyperflexie op te vangen en te verminderen. Bij sport, met name bij haltertraining, gewichtstraining, klimmen, tennis, golf, enzovoort, heb je de neiging om het laatste deel van de "beweging" met je pols te doen (bijvoorbeeld bicep curls, forehand en backhand bij tennis, enzovoort) en dit overbelast de pees. Vermijd schokkerige belastingen ten koste van alles, werk langzaam met minder gewicht/belasting maar meer herhalingen... Stel de steun zo strak mogelijk af om maximale ontlasting en bescherming te krijgen. Voor andere sporten moet je langzaam te werk gaan en de steun heel strak afstellen, vooral voor tennis (sla eerst een paar ballen in de "trainingsmodus" en verhoog dan langzaam, afhankelijk van de mate van pijn), krachttraining, enz. (zelfs als je het subjectieve gevoel hebt dat je zo niet kunt sporten). Stel strak af, train en maak, indien nodig, geleidelijk



steeds een beetje losser totdat je de optimale instellingen hebt gevonden. Hoe strakker de ondersteuning is afgesteld, vooral voor dergelijke belastingen, hoe groter de bescherming en ontlasting. Je zult dit merken. Stel de ondersteuning daarna echter altijd iets losser af, zodat de bloedcirculatie blijvend gegarandeerd is. Beweging is echter altijd goed en belangrijk.

## We wensen je een spoedig herstel!

