



ORTHOPEDIE

# Tenniselleboog

Behandeling met  
perforatie door de huid (ITEC)



In deze folder leest u meer over de aandoening tenniselleboog en de behandeling met perforatie door de huid. Deze informatie is algemeen. Ze vervangt dus zeker niet de informatie die u van uw arts kreeg en die rekening houdt met uw specifieke gezondheidstoestand.

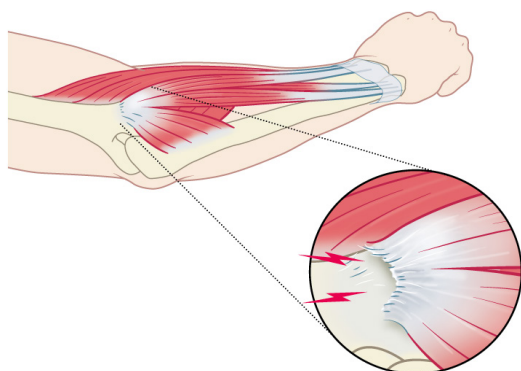
## WAT IS EEN TENNISELLEBOOG?

Een tenniselleboog is een ontsteking of irritatie ter hoogte van de aanhechting van de pezen aan de buitenkant van het ellebooggewricht.

Bij een tenniselleboog hebt u pijn aan de buitenzijde van de elleboog. Deze pijn kan erg hinderlijk zijn en uitstralen naar de onderarm en pols. De klachten komen als u de strekspieren van de pols en de hand aanspant, bijvoorbeeld als u iets met de hand wilt oppakken.

## WAT ZIJN DE OORZAKEN?

In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, wordt een tenniselleboog in minder dan 5% van de gevallen door tennis veroorzaakt. Een tenniselleboog ontstaat door overbelasting van de strekspieren van de pols en hand. Deze strekspieren lopen over de buitenkant van de onderarm van de elleboog naar de pols en zitten aan de buitenzijde van de elleboog vastgehecht op de elleboog.



Deze pees kan ontstoken of geïrriteerd raken:

- als de strekspieren overbelast worden door vaak herhaalde bewegingen van de hand en de pols, vooral dan de combinatie van grijp- en draaibewegingen: bv. een doek uitwringen, schroeven indraaien, kniptang gebruiken.
- door het ouder en minder soepel worden van de strekpezen.

Soms kunnen in de pees ook heel kleine scheurtjes en kalkneerslag ontstaan.

## KOMT EEN TENNISSELLEBOOG VAAK VOOR?

Het is de meest voorkomende aandoening van de elleboog. Een tenniselleboog komt bij ongeveer 2 op de 100 mensen voor. In de leeftijdsgroep tussen 40 en 50 jaar krijgt zelfs 1 op de 10 mensen ermee te maken. In de helft van de gevallen geneest een tenniselleboog

vanzelf in de loop van enkele maanden. Rust en het vermijden van de bewegingen die de klachten uitlokken, zijn het eerste advies. Kinesitherapie, braces en bandages of inspuitingen met cortisone-achtige ontstekingsremmers kunnen helpen om de pijnklachten te verminderen.

Wanneer de klachten na 6 tot 12 maanden niet verdwenen zijn, kan een operatie overwogen worden.

De orthopedist bepaalt samen met u welke behandeling voor u het meest aangewezen is. In deze folder gaan we dieper in op de behandeling met perforaties door de huid of ITEC-methode.

## **WAT IS DE BEHANDELING MET PERFORATIE DOOR DE HUID, DE ITEC-METHODE?**

De ITEC-methode betreft een gepatenteerd apparaat waarmee de arts in de aangedane pees kan injecteren. Met echografie wordt eerst de exacte diepte en plaats bepaald. Er bestaat immers grote variatie in de diepteligging van de pees. De injectie zelf duurt enkele seconden.

Klassiek prikken met de hand is vaak niet effectief: slechts 30% van ervaren orthopedisten raakt de pees, vaak prikken ze in het gewricht in plaats van de pees.

## Verloop

De behandeling gebeurt op de raadpleging Orthopedie. U hoeft hiervoor niet nuchter te zijn.

Eerst wordt de huid plaatselijk verdoofd. Vervolgens worden er met een automatisch injectiesysteem nauwkeurig twaalf gaatjes tegelijk in de aangedane pees geprikt volgens de vooraf bepaalde diepte en wordt er wat van uw eigen bloed geïnjecteerd, dat tevoren uit uw andere arm is afgenomen. De gunstige stoffen in het bloed bevorderen de genezing van de pees. In bepaalde gevallen zal de arts kiezen voor een injectie met cortisonepreparaat in plaats van bloed.



## Bijwerkingen

Na de behandeling kunt u enkele dagen een stijf gevoel in de elleboog hebben. U moet er rekening mee houden dat u in de eerste week wat meer klachten kunt hebben dan voor de behandeling. U mag paracetamol innemen als pijnstiller.

## Hersteltijd

Het volledige herstel duurt minimaal 8 tot 16 weken. De elleboog mag belast worden, maar zware werkzaamheden worden gedurende 1 maand afgeraden.

## Resultaten

Ongeveer 70% van de mensen met een tenniselleboog herstellen na deze behandeling.

## Kostprijs

Voor deze therapie bestaat (voorlopig) geen terugbetaling. De prijs bedraagt 150 euro voor de behandeling en 10 euro voor de verdoving. De raadpleging en echografie worden wel terugbetaald.

## PRAKTISCH

Deze behandeling wordt in ons ziekenhuis uitgevoerd door orthopedist dr. Chul Ki Goorens. Om na te gaan of u in aanmerking komt, maakt u een afspraak voor een raadpleging bij dr. Goorens, online of via onze medische secretariaten. Dit kan ook in ons medisch centrum in Aarschot.

- Medisch Centrum Tienen: (t) 016 80 95
- Medisch Centrum Aarschot: (t) 016 55 17 11

Hebt u al onderzoeken laten uitvoeren voor uw tennis-  
elleboog, breng deze resultaten dan zeker mee.

De behandeling gebeurt in Tienen, op de raadplegingen  
Orthopedie in het medisch centrum.

*Folder van het team Orthopedie*

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10091-NL/jul 2018