

Taksen de Nijs is fysiotherapeut en Master Echografist van het bewegingsapparaat. Hij volgt de Masteropleiding Manuele Therapie. Manuele Therapie is een erkend specialisme binnen de algemene fysiotherapie. Samen met Daniëlle Clasen-Bos is hij eigenaar van Instituut D&C.



## Tennisarm of golfarm

Een aandoening aan de elleboog als gevolg van langdurige overbelasting of een korte piekbelasting. De meeste mensen ervaren een zeurende pijn rond de buitenzijde van de elleboog (tennisarm). Deze pijn is in eerste instantie bij het begin van belasting aanwezig. Zodra de pees "warm" wordt nemen de klachten af, om vervolgens in rust dubbel zo hevig terug te komen. Naar mate de klachten langer bestaan, nemen de duur en intensiteit van de klachten toe. Krachtsverlies kan optreden. Mensen ervaren dan moeite met wringen, een potje opendraaien of het geven van een hand.

Ook kunnen mensen pijn ervaren aan de binnenzijde van de elleboog (golfarm). Deze klachten hebben een zelfde opbouw als bij de tennisarm. Het ontstaansmechanisme ligt vaak bij een instabiliteit van de pols. Hierdoor moeten de spieren van de onderarm harder werken om de pols te stabiliseren en uiteindelijk is het peesweefsel makkelijk overbelast.

De tennis/golfarm heeft enkele verschijningsvormen. Een "klassieke" tennis- of golfarm kenmerkt zich door een irritatie in de aanhechting van de pees op het bot. Hierbij kan er sprake zijn van verkalking. Soms is er sprake van irritatie van het gewrichtskapsel, een tennis/golfarm op basis van capsulitis. Veel vaker is er sprake van hypertoniciteit van spierweefsel, een tennis/golfarm op basis van overactieve spiermassa.

Aangezien de verschillende vormen van de tennisarm een andere aanpak behoeven is het zaak de juiste vorm te diagnosticeren. Een goed hulpmiddel hierbij is echografie. Echografie maakt het mogelijk "in" het lichaam te kijken. Hierdoor kunnen wij, in combinatie met anamnestiche gegevens en het lichamelijk onderzoek, een juiste diagnose stellen en het juiste behandelplan starten. In de meeste gevallen wordt een combinatie van brace/tape technieken en het ontspannen van de onderarm spieren middels massage en stabiliserende polsoefeningen toegepast. In geval van de klassieke tennisarm kan shockwave therapie uitkomst bieden. In een enkel geval zal er contact gezocht moeten worden met een orthopedisch arts.

Wilt u van uw klachten af, of meer informatie?  
0229-268 554 of per e-mail: [info@instituutdnc.nl](mailto:info@instituutdnc.nl)  
of kijk op [www.instituutdnc.nl](http://www.instituutdnc.nl) voor de meest gestelde vragen.