

Tennisarm / Golfersarm

In overleg met uw behandelend arts heeft u besloten dat bij u een operatie aan de arm wordt verricht. In deze folder leest u hoe de operatie in Bernhoven wordt uitgevoerd. De operatie wordt bij u uitgevoerd door de orthopedisch chirurg.

Wat is een tennisarm?

Een tennisarm is een ontsteking bij de elleboog van de strekspieren of pezen van de pols. Meestal ontstaat een tennisarm door verkeerd gebruik of door overbelasting van uw arm. De spieren aan de bovenzijde van de onderarm worden dan te zwaar belast. Het aanhechtingspunt van de onderarmspieren (bij uw elleboog) wordt daardoor geïrriteerd en gaat ontsteken.

Klachten

Deze irritatie veroorzaakt pijn aan de buitenkant van de elleboog (net vóór het op die plek zittende botje). Een tennisarm geeft pijnklachten wanneer u uw pols naar achteren beweegt en uw onderarm naar buiten draait. Bijvoorbeeld bij het geven van een hand, het uitwringen van een handdoek en het bovenhands optillen van iets.

In overleg met uw arts zijn de verschillende behandelingsmogelijkheden overwogen. Bij deze operatie wordt de aanhechting van de strekpezen van de pols ter hoogte van de elleboog, los gemaakt. Hierdoor zal de pijn langzaam verdwijnen. De peesaanhechting herstelt weer volledig.

Wat is een golfersarm?

Een golfersarm is een ontsteking van de buigspieren van de arm. Meestal ontstaat een golfersarm door verkeerd gebruik of overbelasting van uw arm. De spieren aan de binnenzijde van de elleboog en onderarm worden dan te zwaar belast.

Klachten

De irritatie veroorzaakt pijn aan de binnenzijde van de elleboog. Vooral bij het naar binnen draaien van de onderarm. Bijvoorbeeld bij het onderhands tillen.

Een duidelijke oorzaak voor de pijnklachten in uw arm is niet aan te geven. In overleg met uw arts zijn de verschillende behandelingsmogelijkheden overwogen. Bij deze operatie wordt de aanhechting van de buigspieren los gemaakt. Hierdoor zal de pijn langzaam verdwijnen. De peesaanhechting herstelt weer volledig.

Resultaat van operatieve behandeling tennisarm en golfersarm

Na de ingreep kunt u de eerste weken meer pijnklachten hebben dan voor de operatie. Dit is normaal. Daarna treedt een verbetering op. Het herstel vergt gemiddeld minimaal zes tot acht weken. In principe is tachtig procent van de mensen een half jaar na de operatie verlost van de pijn. De overige twintig procent blijft restklachten houden aan de arm.

Hoe bereidt u zich voor?

Voor deze behandeling wordt u één tot enkele uren opgenomen op het ambulanc centrum. Opname planning informeert u over de datum waarop u wordt opgenomen. Ook wordt met u een afspraak gemaakt voor het spreekuur PPO (Preoperatief Poliklinisch Onderzoek). Op dit spreekuur heeft u een gesprek met een doktersassistente, een verpleegkundige en met de anesthesioloog (= de specialist die voor de verdoving zorgt).

Verdoving

De operatie kan worden uitgevoerd onder een algehele verdoving (narcose) of een plaatselijke verdoving op de operatiekamer. De operatie vindt bij voorkeur onder plaatselijke verdoving plaats. Dit betekent dat alleen uw arm gevoelloos wordt. Welke verdoving voor u gekozen wordt bespreekt u samen met de anesthesioloog. Dat gebeurt tijdens het spreekuur PPO. Dit spreekuur preoperatief poliklinisch onderzoek (PPO) vindt altijd plaats als voorbereiding op de operatie. U kunt alle vragen over de verdoving dan met de anesthesioloog bespreken. U krijgt een aparte afspraak voor dit spreekuur.

Actueel medicatieoverzicht (AMO); meenemen voor uw eigen veiligheid

Wat is een AMO?

AMO staat voor actueel medicatieoverzicht. Het is dus een overzicht van de medicijnen die u op dat moment gebruikt.

Waarom een AMO?

Als uw arts medicijnen wil voorschrijven, leest de arts in uw AMO welke medicijnen u al gebruikt. Zo voorkomen we dat u medicijnen voorgeschreven krijgt die niet goed combineren met andere medicijnen.

Hoe kom ik aan mijn AMO?

Uw apotheker print voor u een AMO uit. Vertel uw apotheker ook als u medicijnen gebruikt zonder recept zoals pijnstillers, vitamines, anticonceptie pil of St. Janskruid en meld ook allergieën.

Ik heb nieuwe medicijnen gekregen. Hoe kom ik aan een aangepast AMO?

Tijdens uw ziekenhuisopname, polikliniekbezoek of bezoek aan uw huisarts kan uw medicijngebruik zijn veranderd. Let er op dat wijzigingen van medicatie of nieuwe gegevens in uw overzicht worden opgenomen door uw apotheker.

Wanneer neem ik mijn AMO mee?

Zorg dat u het overzicht altijd bij u heeft als u naar de specialist gaat. Dan kan de specialist zien of eventuele nieuwe medicijnen samengaan met medicijnen die u al heeft. Neem het ook mee als u naar de tandarts gaat.

Hoelang is uw AMO geldig?

Het document is maximaal drie maanden geldig maar dient bij iedere wijziging in de medicatie tussentijds opnieuw te worden vervangen. Uw apotheek kan het actuele medicatie overzicht verstrekken.

Nuchter

Afhankelijk van de soort verdoving (plaatselijke verdoving of algehele verdoving) krijgt u te horen óf u voor de behandeling nuchter naar het ziekenhuis moet komen en zo ja vanaf wanneer u nuchter moet zijn. Nuchter zijn betekent dat u vanaf een bepaald tijdstip niets meer mag eten en drinken en niet mag roken. Eventuele medicijnen kunt u op de gebruikelijke wijze innemen met een slokje water.

Medicijnen

Wanneer u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, geeft u dit bij het maken van de afspraak door aan de polikliniekassistente en uw behandelend arts. Vervolgens krijgt u te horen of u een aantal dagen voor de operatie moet stoppen met het innemen van deze medicijnen.

Belangrijk

- Sieraden en geld kunt u het beste thuis laten in verband met verlies en/of diefstal.
- Draag geen ringen aan de hand waaraan u wordt geopereerd. Laat ringen die niet af kunnen, verwijderen door een juwelier.
- Houdt u er rekening mee dat u uw hand na de operatie niet direct weer kunt gebruiken. Zorg er daarom voor dat iemand u komt ophalen na de operatie.

Kunt u niet komen?

Wanneer u bent onverwacht niet kunt komen voor de afgesproken operatie, neem dan op tijd contact op met opname planning. Er wordt dan een nieuwe afspraak voor u gemaakt.

- Polikliniek orthopedie: 0413 - 40 19 71
- Opname planning: 0413 - 40 19 17

Dag van de operatie

Waar meldt u zich?

U meldt zich op de afgesproken tijd op het ambulantly centrum / dagbehandeling van Bernhoven, routenummer 140.

Hoe verloopt de operatie?

Op het ambulantly centrum / dagbehandeling krijgt u operatiekleding aan. Dit is nodig in verband met de steriliteit op de operatiekamer. Daarna brengt een verpleegkundig u naar de operatiekamer. U krijgt tijdens de operatie een band om uw bovenarm. Deze band wordt opgepompt. Hierdoor loopt er geen bloed naar de hand en pols. De druk van de band kan onprettig aanvoelen, maar is niet pijnlijk. De elleboog wordt gedesinfecteerd.

Wanneer u wordt geopereerd voor een tennisarm maakt de arts een kleine snee aan de buitenkant van uw elleboog. Wanneer u wordt geopereerd voor een golfersarm maakt de arts een kleine snee aan de binnenkant van uw elleboog. De plaats waar de onderarmpees vastzit aan de elleboog wordt losgesneden. Dit heeft geen gevolgen voor het bewegen van de arm in de toekomst. Vervolgens wordt de huid gesloten met een hechting. De verpleegkundige legt een drukverband en een mitella aan. Tenslotte wordt de band verwijderd.

Hoe lang duurt het?

De operatie duurt ongeveer 30 minuten.

Zijn er complicaties?

Echte complicaties komen gelukkig zelden voor. De belangrijkste complicaties die kunnen optreden, zijn een bloeding en soms een wondinfectie.

Naar huis

Wanneer?

Als de operatie is uitgevoerd en u zich goed voelt, mag u naar huis. Indien nodig, maakt u zelf de afspraak voor controle.

Weer aan het werk

Wat de gevolgen van uw aandoening en/of de behandeling voor uw werk zijn, kunt u met uw specialist overleggen. De specialist kan uw bedrijfsarts informeren over de ingreep. Om uw privacy te beschermen is uw toestemming nodig voor overleg tussen de specialist en uw bedrijfsarts. De bedrijfsarts is degene die u begeleidt bij de terugkeer naar uw werk. Daarom is het belangrijk dat uw bedrijfsarts op de hoogte is van uw aandoening of behandeling. Het is goed om de bedrijfsarts al vóór de operatie, of in ieder geval zo snel mogelijk daarna te informeren. Dat maakt het gemakkelijker om tot goede afspraken met uw bedrijfsarts te komen.

Adviezen voor thuis

Voor een optimaal herstel is het belangrijk dat u zich houdt aan onderstaande adviezen:

- De wond heeft rust nodig om te genezen. Vermijd daarom bewegingen en kleding die druk op de wond geven.
- Als de verdoving is uitgewerkt, kan het operatiegebied pijnlijk zijn. U mag dan een pijnstiller nemen, bijvoorbeeld paracetamol.
- Draag bij voorkeur de eerste dag de draagdoek (mitella) zodat de arm hierin kan rusten.
- Het drukverband mag u na twee dagen verwijderen. Zolang de wond niet droog is, plakt u er een pleister op.
- Douchen mag (als het drukverband verwijderd is), baden niet. Na het douchen / wassen is het belangrijk de wond goed droog te deppen.
- De dag na de operatie begint u met oefeningen. Haal uw arm uit de mitella. Vervolgens buigt en strekt u uw vingers, pols en elleboog.
- Na de eerste vier tot acht weken mag u uw arm steeds meer gaan gebruiken.

Problemen thuis

Wanneer uw elleboog de eerste dagen na de operatie rood wordt of u heeft veel pijn, neem dan contact op met de polikliniek orthopedie. Buiten kantooruren belt u naar de receptie van het ziekenhuis, telefoonnummer: 0413 - 40 40 40.

- **Polikliniek orthopedie:** 0413 - 40 19 71
- **Receptie Bernhoven:** 0413 - 40 40 40

Moet u naar de spoedeisende hulp van Bernhoven? Volg bij het ziekenhuis dan de borden 'Spoedpost Bernhoven'.

Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van de folder nog vragen heeft, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts of de verpleegkundige van het ambulant centrum / dagbehandeling.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: Datum gewijzigd: donderdag 24 september 2020