

## Wat is een tenniselleboog?

Epicondylitis lateralis, in de volksmond tenniselleboog genoemd, is een ontsteking van de pezen van de strekkers van de voorarm. Deze ontsteking vindt plaats ter hoogte van de aanhechting van die pezen aan het buitenste botje van het ellebooggewricht.

## Waarom ontsteken die pezen?

De reden van de ontsteking is een overbelasting van de spieren, zowel qua intensiteit als qua duur. Dit zijn meestal bewegingen uit het dagelijks leven, zoals langdurig werken met de computer waarbij men kleine bewegingen maakt met de muis, wringbewegingen tijdens het poetsen, werkactiviteiten waarbij men constant dezelfde beweging maakt, niet alledaagse taken zoals tweemaal per jaar een paar uur de haag scheren met een iets te zwaar toestel... Zelden krijgt men een tenniselleboog van te... tennissen.

Daarnaast kan de oorzaak van een tenniselleboog ook liggen ter hoogte van de nek of schouders.

## Wat zijn de klachten?

Bij een tenniselleboog gaan de klachten in eerste instantie gepaard met pijn. In een eerste fase is de pijn alleen aanwezig bij het gebruik van de spieren, zoals knijpen, iets opnemen met gestrekte arm. Maar als de ontsteking chronisch wordt, dan heeft men ook pijn in rust. Morgenstijfheid en pijn bij het strekken van de elleboog zijn ook vaak gehoorde klachten.

## Behandeling

De klassieke behandeling voor een ontsteking is het innemen van ontstekingsremmers of pijnstillers. Het probleem hierbij is dat de zone van de ontsteking weinig bevoeid is door bloedvaten zodat de stoffen die ervoor zorgen dat de ontsteking geneest, die zone moeilijk kunnen bereiken. Willen we effect hebben van zo'n behandeling moeten we dus op zoek naar een manier om de doorbloeding te bevorderen, zodat de stoffen die zorgen voor de genezing de juiste plaats kunnen bereiken.

## Wat kan acupunctuur doen?

Deze doorbloeding kan men bevorderen door massage en door acupunctuur. Door het inbrengen van naaldjes op die plaats maakt men een microtrauma (microscopisch kleine kwetsuur) waardoor men een regeneratieproces in gang stelt. Daarnaast komen er bij acupunctuur stoffen in het lichaam vrij (neurotransmitters) die ook in ontstekingsremmers zitten. Het gebruik van pijnstillers en ontstekingsremmers, samen met acupunctuur verhoogt dus de kans op genezing. Beiden werken elkaar niet tegen.

Ter hoogte van de buitenzijde van de elleboog lopen er meridianen die ook verder doorlopen naar de schouder en nek. Door op deze meridianen in te werken via acupunctuur kan men dus de eventuele onderliggende oorzaak thv. de nek verhelpen.

Bij een tenniselleboog bemerken we een stagnatie van energie in de meridianen ter hoogte van het gewricht. Dit resulteert in pijn. Via acupunctuur wordt de doorstroming van energie over de volledige meridiaan hersteld.

Pezen ontsteken gemakkelijker wanneer die verzwakt zijn. Ze kunnen de belasting minder goed aan. Via acupunctuur gaan we ook de energetische voeding van de pezen versterken door in te werken op de leverenergie. De leverenergie is verantwoordelijk voor het opslaan van bloed. Het bloed zal de pezen voeden en ervoor zorgen dat ze sterker worden en een grotere belasting aankunnen. Op die manier zal de ontsteking niet zo vlug terugkeren.

Acupunctuur werkt dus niet alleen symptomatisch (alleen op de klacht zelf), maar neemt ook de onderliggende oorzaak weg.

Via acupunctuur kunnen we dus:

- de ontsteking remmen.
- de pijn verzachten.
- inwerken op andere locaties, zoals de nek, als de oorzaak zich daar situeert.
- versterken van de pezen.

## Onderzoek

Uit een onderzoek in Zweden (Brattberg, maart 2003) bleek dat acupunctuur effectiever was dan het toedienen van een injectie met steroïden. Op 34 patiënten die met acupunctuur werden behandeld, waren 21 patiënten pijnvrij. In de controlegroep kregen 26 patiënten een injectie met steroïden toegediend. Enkel 8 daarvan merkten een verbetering. Een tweede voordeel was ook dat acupunctuur geen nadelige neveneffecten had.

## Aanvullende technieken

Aanvullende technieken bij het behandelen van een tenniselleboog zijn: massage (tuina - Chinese massage), electro-acupunctuur, ooraacupunctuur, cupping en het gebruik van moxa.

## Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist

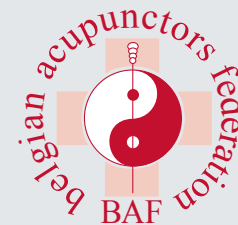
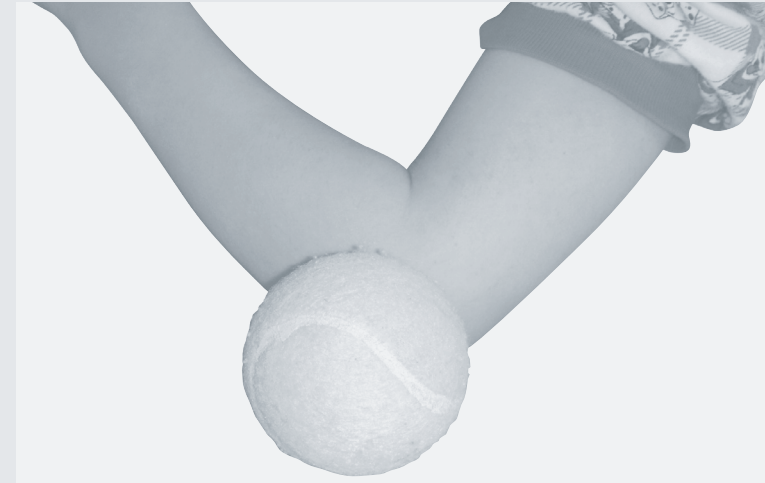
## Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging BAF, kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten**

# Een tennis- elleboog



# Acupunctuur kan helpen