

Tennis Elleboog

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De tenniselleboog is een blessure die meestal ontstaat door overbelastend gebruik van je hand en je elleboog, veel knippen terwijl je elleboog gestrekt is of naar de gestrekte stand toegaat. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot een tenniselleboog.

Je typt bijvoorbeeld veel op je werk, je hebt thuis nog een schilderklus, je sleutelt nog wat aan je motor en je tennist aan het eind van de avond nog een partijtje. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat drie dagen achter elkaar hebt gedaan is het je elleboog teveel geworden en zit je met een tenniselleboog.

Alles doet zeer

Alles wat je aanpakt doet zeer. Je kunt nog geen kop koffie inschenken. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Een bocht om sturen met de auto, een hand schudden, een dop van een fles draaien, de sleutel in het contactslot van je auto doen, de versnelling bedienen, je koffer pakken, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je op een dag met je hand en elleboog doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als handen schudden en koffie inschenken, ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een elleboog nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren.

Maar als je die elleboog overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De elleboog praat nu terug met pijnsignalen en zegt: "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon een spijker in een stuk hout slaan en waarom kan ik niet eens een handdoek uitwringen zonder pijn?
2. Luisteren naar je elleboog en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb. 1



afb. 2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf. Je gebruikt meestal je hand en elleboog al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je elleboog en hand veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuisterapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je hand en elleboog kunt omgaan;
- je zelf postief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je elleboog-probleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je tenniselleboog is verdwenen.**

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij de TENNISSELLEBOOG in de praktijk

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij de tenniselleboog bestaat uit zes onderdelen:

I. Intaketest

Een tenniselleboog is niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je hand en je elleboog gebruikt. Je STEP instructeur stelt eerst vast of er sprake is van onveilig gebruik van je hand en je elleboog en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder laat je STEP instructeur zien wat veilig gebruik van je hand en je elleboog is en hoe je daarmee èn actief kunt blijven èn de preventie van overbelasting kunt realiseren. Je kunt dan **zelf** goed aan het natuurlijk herstel van je tenniselleboog werken. De Intaketest wordt op video opgenomen, dient als lesmateriaal en helpt je bij een snelle en verantwoorde reïntegratie in je werk.



I

II. Objectivering en verslaglegging, ook op internetDataBase (iDB)

Na de Intaketest vindt een intakegesprek plaats. In het intakegesprek wordt o.a. vastgesteld:

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je elleboog en welke niet?
- hoeveel last je van je tenniselleboog hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je tenniselleboog, van de fysieke belasting van je elleboog en van je eigen ZelfZorg mogelijkheden? Dit wordt vastgesteld met een kennistoets;
- wat zijn je BenutBare Mogelijkheden in vervangend of eigen werk?

Van de bevindingen wordt een schriftelijk intakeverslag gemaakt met een probleemanalyse en een beschrijving van je eigen mogelijke bijdrage aan je herstel. Het intakeverslag kan ook op internet beschikbaar worden gesteld voor je werkgever en/of bedrijfsarts.

III. Voorlichting

Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt je voorlichting gegeven over de werking van je elleboog en hoe je elleboog overbelast kan raken. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - er **zelf** heel goed voor kunt zorgen dat je tenniselleboog snel, goed en natuurlijk herstelt. En als laatste hoe je **zelf** ook de preventie van herhaling in eigen hand hebt.



III

IV. Scholing

Met de AADL lijst voor je tenniselleboog (een lijst met activiteiten die je tenniselleboog kunnen verergeren) en veilig gebruik van je elleboog met de STEP GewichtHeffersTechnieken® leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. Veilig gebruik van je hand en je elleboog wordt je o.a. aangeleerd met door STEP ontwikkelde elektronische hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

1. de STEP Bel & Buzzer. Deze waarschuwen je als je hand / elleboog foutief wordt gebruikt en overbelasting dreigt en ze leren je ook direct actief te corrigeren;
2. de Elektronische Til Condiitiemeter. Hiermee kan je hand / onderarmconditie en je vaardigheid in de STEP GewichtHeffersTechnieken® gemeten en getraind worden;
3. de Elektronische knijpkrachtmeter. Hiermee kan je belastbaarheid van de onderarmspiers gemeten en getraind worden.



IV



IV



IV

V. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve & Educatieve & Trainings c.q. Therapie & Scholingshulpmiddelen voor je werk- en thuissituatie. Preventieve PETS worden met name in de beginfase van je tenniselleboog gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn omdat dan het overbelastingsgevaar het grootst is. Je beheerst immers het veilig ellebooggebruik nog niet en je elleboog is ook nog eens flink verzwakt. De PETS krijg je mee om **zelf** in je werk- en thuissituatie flink aan je herstel te kunnen werken. Met PETS kun je - vooral in de beginfase - èn goed actief blijven èn bij allerhande dagelijkse handelingen de preventie van (hernieuwde) overbelasting realiseren èn aanleren. Één van die PETS is de AAEB (onderarmband met drukelement) waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; oefeneitjes voor knijpkracht, coldpack, cursusboek, handspalk en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met het cursusboek "de Tenniselleboog" met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op je werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. GewichtHeffersTechnieken® en PETS vergroten je BenutBare Mogelijkheden in je werk en je vrije tijd sterk.



V



V



V

VI. Evaluatie en verslaglegging van ELKE les, DIRECT op de STEP internetDataBase (iDB)

Met de iDB stelt STEP je werkgever **direct na elke** les op de hoogte van je BenutBare Mogelijkheden. Aan het eind van de begeleiding worden de resultaten objectief bepaald. De kennistoets en de ADL index worden opnieuw ingevuld. Hiermee wordt de verbetering in je kennis en je verminderde last bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven zichtbaar gemaakt. Verder wordt je gevraagd een evaluatieformulier in te vullen om je tevredenheid over de STEP begeleiding te kunnen beoordelen. Het geheel wordt in een eindverslag vastgelegd, waarin ook je eigen belangrijke bijdrage aan je herstel is vermeld. Het eindverslag kan op internet beschikbaar worden gesteld aan je werkgever en/of bedrijfsarts. In de iDB heeft je werkgever een goed overzicht over alle begeleide werknemers en de resultaten van de STEP begeleiding.