

Tenbow helpt bij tenniselleboog

De **tenniselleboog** is een letsel waarbij de *pezen* die de voorarmspieren met de elleboogknobbel verbinden, *overbelast* zijn. Deze voorarmspieren lopen aan de buitenkant van de onderarm van de elleboog tot de pols en zorgen ervoor dat je je pols en vingers kan strekken.....

De tenniselleboog

Een van de meest vervelende blessures, die een tennisspeler kan krijgen is een tenniselleboog.

Een tenniselleboog is een aandoening die ontstaat door overbelasting van een spier, die de pols moet strekken. Deze spier hecht uiteindelijk aan aan de buitenzijde van de elleboog en juist die aanhechting veroorzaakt de typische pijnklachten.

Niet alleen tennissers kunnen deze blessure krijgen, maar ook anderen, die tijdens sporten of werkzaamheden de spieren overbelasten.

Bij tennis is er een specifieke beweging, die indien verkeerd uitgevoerd kan leiden tot een tenniselleboog, namelijk de backhandslag. Een technisch verkeerd geslagen backhand wordt te krampachtig uitgevoerd, in plaats van een mooie vloeiende beweging. Hierdoor wordt de pols te veel gebruikt en spier die de pols moet strekken overbelast.

Ook een verkeerde grootte van het handvat van het tennisracket (grip) kan een oorzaak zijn. Vaak krijgt de tennisser wel enige waarschuwingssignalen. Vooral als in de winter niet gespeeld wordt, ontstaat na de eerste tennispartij in het zomerseizoen spierpijn in de onderarm. Het is dan zeer aan te bevelen enige dagen niet te tennissen, zodat die spierpijn verdwenen is. Ook moet de eerste keren niet te lang worden gespeeld en goed op de techniek gelet worden.

Meteen wedstrijden te gaan spelen is onverstandig.

Spelers, die in de winter blijven tennissen hebben wat minder aanpassingsproblemen.

Mensen met een tenniselleboog kunnen vaak achteraf wel een verklaring vinden voor het ontstaan daarvan en zich voor hun hoofd slaan. Met de ander arm dan tenminste.

De genezing van een tenniselleboog is namelijk geen simpele zaak en kan een lange tijd in beslag nemen, soms wel 8 tot 12 maanden. Met andere woorden in het begin van het tennisseizoen in de fout gaan en het hele seizoen aan de kant.

Er zijn vele therapieën uitgetest, zonder dat er een is uitgesproongen qua succes. De huidige opvatting is dat rust uiteindelijk tot het beste resultaat leidt, waarbij de arm niet volledig ontzien hoeft te worden.

De pijnlijke arm regelmatig afkoelen met ijs vermindert de pijn en bevordert de genezing. Zorg ook voor een correct gebruik van de arm bij het tennissen: vraag raad aan een professional die je techniek kan bijschaven. Tennissen met een Tenbow brace geeft weldegelijk een rust aan de arm en zorgt dat u “pijnloos” door kunt tennissen..

