Aandoening

Tenniselleboog

Bij een tenniselleboog heeft u pijn aan de buitenzijde van uw elleboog. De pijn kan uitstralen naar uw onderarm en pols. De klachten ontstaan wanneer u de strekspieren van de pols en hand aanspant. Bijvoorbeeld als u iets wilt oppakken.

Rond het ellebooggewricht hechten veel spieren aan. Een tenniselleboog kan ontstaan als u vaak dezelfde beweging maakt met uw arm. De plek waar de pezen van de strekspieren van de pols vasthechten aan het bot van de bovenarm raakt dan overbelast. Een tenniselleboog komt vaker voor dan een golferselleboog (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/golfelleboog-epicondylitis-medialis).

Onderzoeken

De arts luistert naar uw klachten en doet lichamelijk onderzoek. Vaak maken we nog een röntgenfoto om andere oorzaken uit te sluiten.

Behandelingen

Meestal gaat een tenniselleboog binnen 6 maanden tot 2 jaar vanzelf over.

Er zijn diverse behandelmogelijkheden, zoals rust en rekoefeningen, ontstekingsremmers, fysiotherapie of injectietherapie.

Soms heeft u al lang klachten. Een rustspalk of gips kan de klachten dan soms verminderen.

Als de klachten ondanks deze behandelingen langer dan zes maanden blijven bestaan, kan een operatie nodig zijn.

Poliklinieken en afdelingen

Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie

Code ORP-072a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 19 augustus 2025 - 16:28