

Wat is het?

De tenniselleboog is één van de meest bekende én meest beruchte blessures bij tennis. Geschat wordt dat de helft van alle tennissers er ooit last van krijgt. Met name spelers boven de 35 jaar lopen een groter risico. Een tenniselleboog is een overbelastingsletsel van de strekkers van de pols, waarbij de pijn gevoeld wordt ter hoogte van de aanhechting van deze spieren aan de buitenzijde van de elleboog (*Figuur 1*). Soms straalt de pijn uit in de onderarm, pols en/of vingers. De blessure ontstaat vaak geleidelijk, ten gevolge van meerdere kleine scheurtjes en littekenvorming ter hoogte van de aanhechting van de spier. De blessure kan ook plotseling ontstaan, bijv. door een verkeerd geraakte bal, waarbij soms een grotere scheur is opgetreden. Hef- en draaibewegingen zoals een kopje thee vast houden, een hand geven, een deur openen of afwassen kunnen extreem pijnlijk zijn. Bij het tennissen treedt de pijn meestal op bij het slaan van de backhand.



figuur 1. De tenniselleboog

Wat moet je doen? Eerste hulp!

De tenniselleboog is een veel voorkomende klacht, maar consensus over de optimale behandelstrategie is nog niet bereikt. Er bestaan diverse therapieën, waarbij rust, koelen met ijs en gerichte rekoefeningen tot de standaardbehandeling behoren. Soms betekent rust helemaal stoppen met tennissen, soms zijn de klachten onder controle te krijgen met minder vaak en korter verantwoord trainen naast het achterwege laten van wedstrijden. Ook fysiotherapie (frictiemassage, ultrageluid en een gestandaardiseerd oefenprogramma gericht op beweeglijkheid van de elleboog en pols, rekoefeningen en versterking van de spieren van de onderarm, bovenarm en hand) en manuele therapie hebben vaak goed effect, eventueel in combinatie met een brace. Een corticosteroïd-injectie helpt weliswaar op de korte termijn, maar de resultaten op de lange termijn zijn minder gunstig dan van fysiotherapie of rust. Een bijwerking van corticosteroïden is dat het peesweefsel erdoor verzwakt, zodat het beleid hierin wat terughoudender is geworden dan vroeger, met name bij wedstrijdspelers. Een operatie wordt in het algemeen overwogen indien ondanks langdurige intensieve therapie de klachten na een jaar nog niet duidelijk verminderd of verdwenen zijn.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

In deze fase wordt vooral aandacht besteed aan het verbeteren van de flexibiliteit en het vergroten van de kracht van de onderarmspiieren.

- Rekken van de polsstrekkers. Steek de arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven. De vingers wijzen naar onderen. Pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder, totdat je spanning voelt aan de buitenzijde van de onderarm. Acht á tien seconden vasthouden en herhalen (*figuur 2, z.o.z.*).
- Verbeteren van de knijpkracht. Dit is een algemene oefening waarbij alle spieren van onderarm en hand worden versterkt. Maak hierbij gebruik van een oude, wat zachtere bal (drie series van 10-20 herhalingen).
- Versterken van de polsbuigers. Begin met een licht gewicht (ca. 500 g) of een niet te strakke elastische band. Steun de onderarm met een licht gebogen elleboog op de knie, handpalm naar boven gericht. Beweeg de pols vanuit de middenstand naar boven en naar beneden (drie series van 10-20 herhalingen) (*figuur 3, z.o.z.*).
- Versterken van de polsstrekkers. Steun de onderarm met een licht gebogen elleboog op de knie, de handpalm moet naar onder gericht zijn. Beweeg de pols vanuit de middenstand naar boven en naar beneden. In de beginfase is het voldoende om het gewicht alleen maar vast te houden (10-20 seconden), zonder de pols te bewegen. Later uitbouwen naar drie series van 10-20 herhalingen (*figuur 4, z.o.z.*).
- Om de algemene fitheid op peil te houden, dagelijks 15-30 minuten fietsen of hardlopen.

Stap 2: opbouw van de tennisbelasting naar volledige tennisbelasting

In deze fase gaat de aandacht uit naar de opbouw van de specifieke tennisbelasting. De toename van de belasting zou op onderstaande wijze kunnen plaatsvinden.

- Minitennis, zowel forehand als backhand.
- Baselinetennis, waarbij uitsluitend forehands en (dubbelhandige) backhands geslagen worden. Begin bij voorkeur op een langzame baan (gravel) want op snelle banen is minder tijd beschikbaar om de slagen goed uit te voeren.
- Baselinetennis met alleen vlakke backhands of dubbelhandige backhands, vervolgens uitgebreid met slicebackhands (dus geen topspin).
- Volleys.
- Baselinetennis met alle typen backhands.
- Smash en service.
- Oefenwedstrijd.
- Wedstrijdtennis.

Tijdens deze stap 2 is aandacht voor timing en techniek van groot belang. Het gevoel voor timing zorgt ervoor dat het opnieuw inslijpen en verbeteren van techniek met minimale krachtsinspanning verloopt. Dit is uitermate belangrijk om bij de backhand de juiste polsstand te kunnen handhaven en de slagbeweging zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Enkele tips bij het opbouwen van specifieke tennisbelasting voor met name de backhand:

- Probeer bij de backhandbeweging de bal voor het lichaam te raken, waardoor er gemakkelijker vanuit de schouder gespeeld kan worden en de pols gefixeerd (strak) blijft.
- Tijdens het raakmoment met de bal moet de pols zo recht mogelijk zijn, in plaats van gebogen. De onderarmspieren kunnen de schok dan beter opvangen.
- Probeer de onderarm te gebruiken voor racketcontrole en niet voor kracht. Kracht moet overwegend komen van de schouderspieren die veel sterker zijn dan de onderarmspieren.
- Probeer tijdens het uitvoeren van de backhand de balansarm (niet-slagarm) in te schakelen. De functie van de balansarm is namelijk belangrijk voor een vloeiend verloop van de backhandslag (deze ondersteunt het racket in de uitgangshouding, maakt het mogelijk dat de greep wordt verpakt bij het veranderen van soort slag, bevordert het indraaien van de rechter schouder etc.).
- Wanneer tijdens het slaan van een backhand het polsgewricht niet gefixeerd kan worden of wanneer met een enkelhandige backhand niet genoeg kracht of coördinatie kan worden ontwikkeld, is een dubbelhandige backhand te overwegen. Omdat er naast voordelen ook nadelen zijn verbonden aan het spelen met een dubbelhandige backhand kun je dit het beste met de tennis-trainer overleggen.
- Naast de backhand zijn ook de backhandvolley en met name de service en smash slagen die de pijn in de elleboog kunnen provoceren. Probeer ook deze slagen rustig op te bouwen.



figuur 2. Rekken van de polsstrekkers



figuur 3. Versterken van de polsbuigers



figuur 4. Versterken van de polsstrekkers

Hoe voorkom je herhaling?

Een tenniselleboog is niet altijd te voorkomen. Het rustig opbouwen van de tennistraining, het uitvoeren van een warming-up en rekoefeningen, het zorgen voor goed materiaal en een juiste techniek (voor je raken, strakke pols) kunnen het risico op een tenniselleboog echter wel verminderen. Hieronder volgen enkele tips over het materiaal.

- Het racket: het beste voor de elleboog is om te kiezen voor een racket met een flexibele schacht, een stijf racketblad en een midsize of oversize blad. Hoewel een stijf, onbuigzaam racket de speler weliswaar meer kracht en controle geeft dan een flexibel racket, is een buigzaam racket veel armvriendelijker bij verkeerd geraakte ballen. Een goed compromis tussen kracht en armvriendelijkheid is een flexibele schacht en een stijf blad. Kies uiteraard voor een midsize of oversize racketblad vanwege de grotere sweet spot, een grotere zone waarin de schok van de bal op het racket laag is.
- De bespanning: een (relatief) zachte bespanning is gunstig voor de arm, omdat de contacttijd van de bal op de snaren langer is dan bij een harde bespanning. Door deze langere contactduur wordt de schok van de bal op het racket over een langere tijd verdeeld en is de piekbelasting lager. Vanwege dezelfde argumenten is een dunnere snaar (16 of 17 gauge) beter, want elastischer dan een dikkere (15 gauge) snaar.
- De bal: kies nieuwe, met lucht gevulde ballen. Vermijd oude, natte en drukloze ballen.
- De greep: bij een te dikke of een te dunne greep moet men in het racket knijpen om te voorkomen dat het racket gaat draaien in de hand. De juiste greepmaat is als volgt vast te stellen. Pak het racket losjes beet, alsof je het een hand geeft. Tussen de duimuis en vingertoppen moet nog een pink passen.