

Slijmbeursontsteking aan de elleboog

Tekst: Gonnie van de Lang, acupuncturist

Veel voorkomende gezondheidsproblemen bij tennisers zijn klachten aan de elleboog. Een slijmbeursontsteking heeft veelal te maken met een overbelasting van het ellebooggewricht. Het is een zeer pijnlijke aandoening die een behoorlijke bewegingsbeperking tot gevolg heeft.

Wat is een slijmbeursontsteking

Slijmbeurzen (burza) komen in het lichaam op verschillende plaatsen voor. Zij zijn een soort stootkussentjes bekleed met slijmvlies en gevuld met een dun laagje smeervloeistof. Slijmbeurzen zorgen ervoor dat spieren, pezen en botten soepel kunnen bewegen en niet tegen elkaar schuren. Tevens beschermen zij uitstekende botstukken. Bekende plaatsen waar slijmbeurzen zitten die nogal eens gaan ontsteken zijn de elleboog, de heup en de knie. Wanneer een slijmbeurs ontstoken raakt wordt dit aangeduid als een bursitis. Bij een slijmbeurs ontsteking van de elleboog spreken we van een bursitis olecranon.

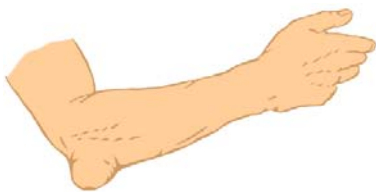


Bursitis olecranon

De bekendste slijmbeursontsteking bij de elleboog is een zeer pijnlijke aangelegenheid. De klachten bij deze aandoening zijn: zwelling aan de achterste elleboogknobbel; er hangt als het ware een zakje met vocht aan de elleboog. Roodheid en warmte van de huid op de plaats zelf en/of daarboven en daaronder. Pijnklachten, bewegingsbeperking, pijn bij aanraken van de elleboog. Steunen op de elleboog is niet mogelijk en veroorzaakt veel pijn. Een slijmbeurs ontsteking kan een langdurige aandoening worden indien deze niet op de juiste wijze wordt behandeld en indien de arm niet wordt ontzien. Het kan een zeer pijnlijke chronische aandoening worden waar iemand langdurig hinder van kan ondervinden.

Waardoor ontstaat dit

Een bursitis kan ontstaan door een trauma denk daarbij aan een mechanische beschadiging. Dit kan zijn een acute beschadiging door het botsen of stoten van de elleboog. Een chronische beschadiging zie je veel bij tennisers door herhaald uitvoeren van bewegingen ontstaat er een overbelasting van het ellebooggewricht. Daarnaast een langdurige druk van de elleboog (druk op de bursa) op een hard oppervlak. Een bursitis olecranon wordt ook wel "studentenelleboog" genoemd omdat studenten tijdens het leren vaak op hun ellebogen steunen. Verdere oorzaken: een bacteriële infecties of door een afzetting van bepaalde stoffen in kristallen (bij bepaalde aandoeningen zoals reumatoïde artritis). Bij een bacteriële slijmbeursontsteking, die wordt veroorzaakt door een infectie, kan zelfs koorts ontstaan en is de huid flink rood en gezwollen. Dit kan komen doordat er eerder een weefselbeschadiging is geweest waardoor een bacterie in de slijmbeurs is gekomen.



zwellling van de elleboog

Bij sportmensen zoals tennisers, is veelal de oorzaak overbelasting van het ellebooggewricht door langdurige overbelasting door te lang en teveel tennissen. Gebruik van verkeerd materiaal bij het tennissen denk hierbij aan uw tenniseracket, verkeerde tennisballen, oude natte en drukloze ballen en een **verkeerde tennistechniek**.

Behandeling regulier

De eerste stap is naar de huisarts die zal een lichamelijk onderzoek doen en een vraaggesprek en vervolgens wordt de diagnose gesteld. Een slijmbeursontsteking wordt vastgesteld aan de hand van de klachten en verschijnselen: pijn, zwelling of gevoeligheid van het aangedane lichaamsdeel en pijn bij het bewegen. De arts zal vragen naar risicofactoren in het werk en sport. Wanneer gedacht wordt aan een bacteriële infectie van de slijmbeurs wordt bloedonderzoek verricht.

Het advies zal bestaan uit de elleboog rust geven, ontzien en gedoseerde bewegingen waarbij pijn moet worden voorkomen. De arts kan de zwelling behandelen door het leegzuigen van de bursa. Vaak worden er ontstekingsremmende medicatie gegeven om de bursitis aan te pakken.

Wanneer de bursitis toch chronisch blijkt te worden kan een injectie met een cortisone worden geadviseerd. Doorverwijzing naar een chirurg gebeurt wanneer de bursitis met de klachten na een langdurige ontzienting niet overgaat en de klachten chronisch zijn geworden.

In het uiterste geval kan er dan worden gekozen voor operatief ingrijpen.

Een huisarts kan de patiënt doorverwijzen naar de fysiotherapeut voor advies op het gebied

TCG en bursitis olecranon

Elleboog problemen worden volgens de TCG visie meestal veroorzaakt door een combinatie van blootstelling aan koude en vocht en door overbelasting door werk of sport. De meeste mensen die bij de acupuncturist komen zijn eerst bij de huisarts geweest en komen met de diagnose bursitis in de praktijk.



Bij de diagnose stelling in de TCG is het van belang om te kijken naar de plaats van het pijngebied, is dit aan de laterale zijde van de elleboog dan spreken we van een obstructie in de dikke darmmeridiaan.

Is de pijn boven op het olecranon dan is er sprake van de drievoudige verwarmmer meridiaan en tussen het olecranon en de mediale condylus (gewrichtsknokkel) van het opperarmbeen dan is er sprake van obstructie in de dunne darmmeridiaan. Soms is de pijn gelokaliseerd over de mediale oppervlakte van de arm langs de longmeridiaan.

De acupuncturist zal door palpatie van de huid en de meridianen de obstructie vast stellen en vragen naar de klachten.

Wanneer de huid warm is wordt dit gediagnosticeerd als hitte in het lichaam en zwelling heeft te maken met damp en vocht.

Uitstraling van de pijn naar boven of naar beneden zijn allemaal symptomen die mee worden genomen. In de TCG is het van belang om het pijnkarakter uit te vragen, zoals is de pijn zeurend, kloppend, drukkend, branderig allemaal van belang om een juiste diagnose te stellen. Wanneer de meridiaan of meridianen zijn vastgesteld worden acupunctuurpunten geordend die van belang zijn om de obstructie, blokkade in de

meridianen op te lossen.

De punten die geprikt worden liggen verdeeld over de gehele arm en zelfs is het mogelijk om de schouder(s) erbij te betrekken of andere delen van het lichaam om een juiste stroming in het lichaam en aangedane deel te krijgen.

In de TCG is de tong- en polsdiagnose tevens belangrijk bij de diagnosestelling. Chinese kruiden zijn daarnaast aanvullende hulpmiddelen die de obstructie van



binnenuit aanpakken.

De resultaten zijn in het algemeen zeer goed met enkele behandelingen. In het begin is er een keer per week een behandeling nodig die later wordt uitgebreid naar een behandeling om de 14 dagen of 3 weken.

De patiënt zal veelal na een behandeling al minder pijn bemerken en vrij snel zal de zwelling afnemen.

Wanneer de klachten chronisch zijn en er cortisone injecties zijn gebruikt zullen de resultaten wat langer duren. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden de behandelingen zonder doorverwijzen van een huisarts.

Uiteraard is de TCG geen wondermiddel en zal iemand met een bursitis goed voor zijn lichaam moeten zorgen en overbelasting moeten voorkomen.

Wat vaak het geval is dat wanneer de ene arm weer genezen is de andere arm klachten gaat geven omdat deze overbelast is geraakt.

Voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Langdurige werkzaamheden of activiteiten die de slijmbeurs belasten vermijden.

Goed luisteren naar uw lichaam is van essentieel belang en pijnklachten serieus nemen.

Zorg voor voldoende rust en ontspanning zodat het lichaam de kans krijgt te genezen.

Meer weten?

Aanvullende informatie is te vinden op www.vandelang.nl of email gonnie@vandelang.nl.

Tel 0546 577070.