

Tennisarm

Bijna lentel! Dat betekent naar buiten, de tuin in, de ramen lappen, wat aan de buitenboel doen, naar de tennisbaan of golfen zodra het maar even kan. Al dat enthousiasme kan er toe leiden dat we ons lijf overbelasten. Na een dagje snoeien of poetsen pak je een zware tas op en prompt schiet er een stekende pijn door je arm. Je hebt een tennisarm opgelopen.

Wat is een tennisarm?

De onderarmspieren hechten vlakbij de buitenste elleboogknobbel aan aan het bot van de bovenarm. Overbelasting geeft verkorting van de spier, waardoor deze harder aan het botvlies (periost) trekt of aan de spier-peesovergang. Hierdoor ontstaat ter plekke een ontstekingsachtige reactie. Bij een golfelleboog zit de pijn juist aan de binnenste elleboogknobbel.

Acupunctuur eerste keus!

Onderzoek heeft uitgewezen dat acupunctuur de meest effectieve behandelingsmethode is bij een tennisarm. En daarvoor ga je uiteraard naar een goed opgeleide acupuncturist. Deze kijkt ook of bijvoorbeeld de functie van het bloed moet worden ondersteund. Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) voedt het bloed de spieren en pezen, dus dat is geen gekke actie. Pijn betekent volgens de TCG dat de energiestroom geblokkeerd is. Om die blokkade te verhelpen plaatst de acupuncturist dunne naalden op de pijnlijke plek en op verschillende punten in het verloop van de meridiaan, de energiebaan. Vervolgens stimuleert hij de naalden gedurende de behandeling een aantal keren door er aan te draaien.

Moxa

De acupuncturist kan de behandeling kracht bijzetten door het gebruik van moxa. Kleine blokjes moxa, geperst bijvoetkruid, worden over het handvat van de naald geschoven en aangestoken. De warmte daarvan dringt via de naald door in de pijnlijke plek en zet de energie in beweging. Vaak merk je direct na de behandeling al een fors verschil.

Stroom op de naald

Een andere effectieve optie is stroom op de naald. Met kleine klemmetjes worden twee acupunctuurnaalden verbonden met een apparaat dat een elektrisch stroompje afgeeft. Dat ervaar je als een lichte tinteling of trilling met een wat verdovend effect. Dit helpt de energieblokkade uit de weg te ruimen.

Maak een afspraak!

Heb je last van een tennisarm (of van een golfelleboog), maak dan een afspraak met een acupuncturist. Blijf er niet mee lopen. Zelfs als je er al langer last van hebt kan acupunctuur je er vanaf helpen.