

Tennisarm

Het is lente! 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 ertoe leiden dat we ons lijf overbelasten. Na een dagje snoeien of poetsen pak je een zware tas op en het zou zo maar kunnen dat prompt er een stekende pijn door je arm schiet. Je hebt een tennisarm opgelopen.

Wat is een tennisarm?

De onderarmspieren hechten vlakbij de buitenste elleboogknobbel 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

Onderzoek heeft uitgewezen dat acupunctuur de meest effectieve behandelmethode is bij een tennisarm. 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 verschillende punten in het verloop van de meridiaan, de energiebaan.

Wacht niet langer!

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. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de ernst van je klachten.

