De Tenniselleboog en Excentrische Oefentherapie in de Huisartsenpraktijk

Haio: BOUQUILLON Dries , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: Dillen Koen , VERWAEST Luc

Context: De Tenniselleboog is een frequent voorkomend en vervelend probleem in de huisartsenpraktijk. Er bestaat voor dit probleem echter geen gouden standaard therapeutische behandeling.

Onderzoeksvraag: Welke richtlijnen bestaan er betreffende de behandeling van de tenniselleboog? Wat is het aandeel van excentrische oefentherapie en is het mogelijk om een praktisch bruikbaar excentrische oefenschema op te bouwen?

Methode: Eerst werd een literatuurstudie uitgevoerd. Beschikbare richtlijnen, 3 medische databanken en enkele handboeken werden geraadpleegd. Vervolgens werd een excentrisch oefenschema opgesteld en ge?mplementeerd in de opleidingspraktijk. Na 8 weken evalueerden de patiënten deze behandelingsvorm op basis van praktische bruikbaarheid en effectiviteit.

Resultaten: Uit de literatuurstudie blijkt dat excentrische oefentherapie, hoewel nog niet opgenomen in de richtlijnen, zeker een gunstige bijdrage kunnen leveren in de behandeling van de tenniselleboog. In het daaropvolgende praktijkproject warden 13 patiënten ge?ncludeerd. 9 van hen brachten het oefenprogramma tot een goed einde, 4 haakten vroegtijdig af. Alle patiënten vonden het oefenprogramma gemakkelijk uit te voeren, 5 patiënten vonden het wel een hele opgave om dagelijks gedurende 8 weken te oefenen.

Conclusie: Een excentrisch oefenprogramma, door de patiënt thuis uitgevoerd, kan een waardevolle toevoeging zijn in de behandeling van de tenniselleboog. Om het ganse programma tot een goed einde te brengen, moet de patiënt echter goed ge?nformeerd en bovenal gemotiveerd zijn