



<p>Inhoud</p> <p>Anatomie</p> <p>Onderarm</p> <p>Elleboog</p> <p>Elleboog ligamentair</p>		
<p>Anatomie</p>		
A brachialis	<p>Verloop ant, med</p>	
A radialis	<p>Verloop ant, mediaal, ontsprint uit a brachialis</p>	
A ulnaris	<p>Verloop ant, lat, ontspringt ui a brachialis</p>	
bicep	<p>Insertio radius</p>	
capitellum	<p>proximale radiuskop in ellebooggewricht</p>	
Korte extensoren	<p>Ulnair ext indicis ext pollicis longus ext pollicis brevis Radiaal abd pollicis longus</p>	
Lange extensoren	<p>Ulnair ext carpi ulnaris ext digiti minimi ext digitorum ext carpi rad brevis Radiaal ext carpi rad longus</p> <p style="text-align: center;">alles op laterale epicondyl</p>	
Cubitus valgus	<p>Definitie Valgus stand elleboog Risico toename risico MCL letsel</p>	
Cubitus varus	<p>Naar binnen, vaak na fractuur, soms problemen met bovenhandse sporten</p>	
Lig annulare	<p>Functie Hangt radius in, zit aan ulna</p>	
Driehoek van Hueter	<p>Definitie driehoek rondom olecranon</p>	
M brachioradialis		
M extensor carpi ulnaris (ECU)	<p>Origo epicondyl humerus lateral Insertio Basis MC V</p>	



M pronator teres	Origo radius en humerus (mediale epicondyl) Insertio ulna Verloop ant	
M supinator	Origo ulna en humerus (lat epicondyl) Insertio radius Verloop post	
n medianus	Zie Orthopedie hand	
n radialis	Zie Orthopedie hand	
n ulnaris	Zie Orthopedie hand	
Proc conoideus	Definitie voorrand van het olecranon	
trochlea	hangt het olecranon aan	
Onderarm		
Chron compartiment syndr	definitie tgv spierzwelling in fascia compressie van venen, spier en zenuw zie Orthopedie onderbeen oorzaak Motercross: te veel sturen met de armen, te weinig met het lichaam D/ drukmeting R/ conservatief: bekkenstabiliteit verbeteren + trainen op MTB (zie oorzaak) HK: fasciotomie	
Thrombose		
Elleboog		
Bursitis olecrani	Oorzaak • traumatisch: veel op elleboog steunen • jicht Lokalisatie olecranon D/ uraattophi ?, reumanoduli ? RX: exostose als oorzaak ? Behandeling steriel NSAIDS, drukverband, ICE erg gespannen steriele punctie drainage purulent incisie en drainage recidiverend excisie + koorts + erysipelas opname, IV AB Incisie 2 gaatjes en easy-drain er door	
Snapping triceps	Differentieel diagnose snapping n. ulnaris over epicondyl (meestal pijnloos)	
Bovenhandse sporten	Ellboog snelheid: 2300°/sec	
Hydrops	Extensie beperking	
Elleboogpijn DD/	ulnair bursitis olecrani ulnair collat lig uitrekking golf elleboog (med) n. ulnaris uitrekking radiaal tennis elleboog (lat) radiaal tunnel syndroom little league elbow (radius kb compressie) posterieur post-med impingement (olecranon kb compressie) bursitis olecrani gemengd pijn vanuit elleboog	
Plica synovialis	Definitie Postolateraal verdikking in het kapsel Risico normaal, maar kan impingement klachten geven	
erb's palsy	Oorzaak bij traumatische geboorte letsel van de plexus brachialis met flexie probleem R/ zenuwreconstructie met ent	
Golfers elleboog	Definitie = "epicondylitis medialis" = chron flexor insertie-tendinopathie S/ pijn bij flex (ook passief), vlak onder de mediale epicondyl D/ echo Risico n ulnaris entrapment R/ anti-inflam, brace, immobil (event gips) → CS → HK release: prox origo los (gat → fibrose = spier verlengd) herstel 4-6 mnd, meestal langere revalidatie dan lat bij n ulnaris entrapment: stretching zenuw bij fysio excentrische oef in gebogen en gestrekte stand prognose veel slechter dan tennis-elleboog: 20-30% therapie-resistent	
injectie	tennis elleboog Diep tot op bot, niet subcutaan, risico op huidatrofie elleboog gewricht van dorsaal met elleboog in 90° tussen radius en ulna (soft spot)	
Little league elbow	Definitie apofysitis mediale epicondyl radiuskop Epidemiologie 8-13 jaar	



	<p>Symptomen pijn, synovitis</p> <p>Diagnose RX, arthro-CT: osteochondritis dissecans, fragment kb</p> <p>Behandeling rust</p>	
Myositis ossificans	<p>Oorzaak Na trauma ossificatie in spier vooral m brachialis na elleboog trauma</p>	
n ulnaris neuropathie	<p>oorzaak valgusstress (gooien)</p> <p>Epidemio volwassenen</p> <p>S/ pijn</p> <p>D/ Tinel+, echo, EMG, Froment+, dig IV, V sens↓</p> <p>R/ anti-inflam CS HK: n nr ventraal (indien EMG afwijkingen)</p>	
osteochondritis	<p>Definitie Zie Orthopedie botziekten</p> <p>Epidemio Zie Orthopedie botziekten, meestal capitellum humeri</p>	
Osteochondritis dissecans	<p>Symptomen pijn bij extensie</p> <p>Behandeling bij los kraakbeen: excisie of fixatie</p>	
Panner ziekte	<p>Definitie osteochondritis capitellum</p> <p>Oorzaak doorbloedingsstoornis, stoornis in verbening, zoals Perthes, avasculaire necrose bot, kb blijft goed (gevoed vanuit synovium ook genetisch bepaald niet gerelateerd aan sport gaat uit van de epifyse</p> <p>Epidemiologie 5-10 jr.</p> <p>Symptomen pijn, extensie beperking</p> <p>Diagnose soms corpora libera</p> <p>Behandeling niet nodig, evt. kortdurend rust</p> <p>Prognose goed, spontaan herstel, soms met corpora libera en deformatie</p>	
Radiaal tunnel syndroom	<p>Definitie zenuw intrapement</p> <p>DD/ tenniselleboog</p>	
Tennis elleboog	<p>Definitie "epicondylitis lateralis" = chron extensor insertie-tendinopathie</p> <p>Localisatie m extensor carpi radialis brevis meestal aangedaan</p> <p>Oorzaak bij te hard gespannen racket, rotator cuff probleem (slag forceren in de pols), backhand vanuit pols vooral pro/supinatie</p> <p>Symptomen pijn bij ext, stoel niet met leuning op te tillen</p> <p>Diagnose testen met elleboog in extensie RX: in 10% ook osteofyten of calisificaties</p> <p>Differentieel diagnose</p> <ul style="list-style-type: none"> • pijn vanuit nek • radiaal tunnel entrapement (zie aldaar) <p>Behandeling</p> <ul style="list-style-type: none"> • anti-inflam / ECSW • tennis elleboog bandje (zie al daar) • CS (niet subcutaan = atrofie, rondom tegen botopp infecteren, eerst dorsiflex hand, dan voel je goed waar de insertie zit), in studies hebben de mensen met een injectie op langere termijn meer pijn • HK prox origo los (gat → fibrose = spier verlengd) + denerveren bot-opp door coagul slechts in 60-80% succes • lokale NSAIDS vaak effectief in pijnbestrijding • excentrische oef in gebogen en gestrekte stand (met stok/bezem) • botuline injectie (zelfde resultaat als OK, en placebo injecties), injectie op zich zelf wekt zichtbaar heling op <p>Prognose spontane genezing in 90% binnen 1 jaar</p> <p>Tennistechniek kracht moet vanuit de schouder en schouderblad komen, niet vanuit elleboog, onderarm of pols</p> <p>Post-op herstel 4-6 mnd</p>	
Tennis elleboog bandje	<p>Definitie bandje om de onderarm net als patella bandje</p> <p>Uitvoering eerst proberen met tape om te zien of het helpt: geen tape op de huid, tape eerst dubbel op elkaar plakken en dan om de onderarm en dan tape op tape vastplakken moet circulair en redelijk strak</p>	
artrose	Osteofyten dorsaal med + lat = Mickey Mouse sign	
Traction spur triceps	<p>Definitie calsificatie van triceps aanhechting op olecranon</p> <p>Symptomen enkel bij fractuur van de calisificatie</p>	
Elleboog ligamentair		
MCL ulnair collat lig tendinose	<p>Definitie MCL tendinose door valgusstress</p> <p>Oorzaak valgusstress (gooien)</p> <p>Epidemio volwassenen</p>	



Bewegingsapparaat onderarm & elleboog

Pagina 4 van 4

Robert Rozenberg © 20 december 2014 www.rozenbergsport.nl

	S/ pijn, synovitis ulnair, lakse valgustest Risico instabiliteit → impingement van olecranon tip in fossa R/ sportstop tot assympt, event brace/tape	
MCL instabiliteit	Gevolg artrose impingement osteofyt	
valgusstress	sport bij tennis, werpen, zwemmen risico 1) little league elbow (radius kb compressie) 2) ulnair collat lig (MCL) uitrekking 3) n. ulnaris uitrekking 4) post-med impingement (olecranon kb)	
post-med impingement	oorzaak valgusstress (gooien) → med olecranon tip kb klemt in Epi volwassen RX/osteofyten R/ ant-inflamm → CS → AS shaving	
Elleboog luxatie	Diagnose RX: #? (processus conoideus breekt vaak af) Diagnose controleren of MCL ook kapot is Behandeling trekken bij een klein beetje flexie, dan meer flexie, altijd met 2 man: 1 trekt, ander duwt op olecranon, 2 wk gips na repositie stabiliteit collaterale banden testen	
zondagsarmpje	Radius uit lig ulnare	