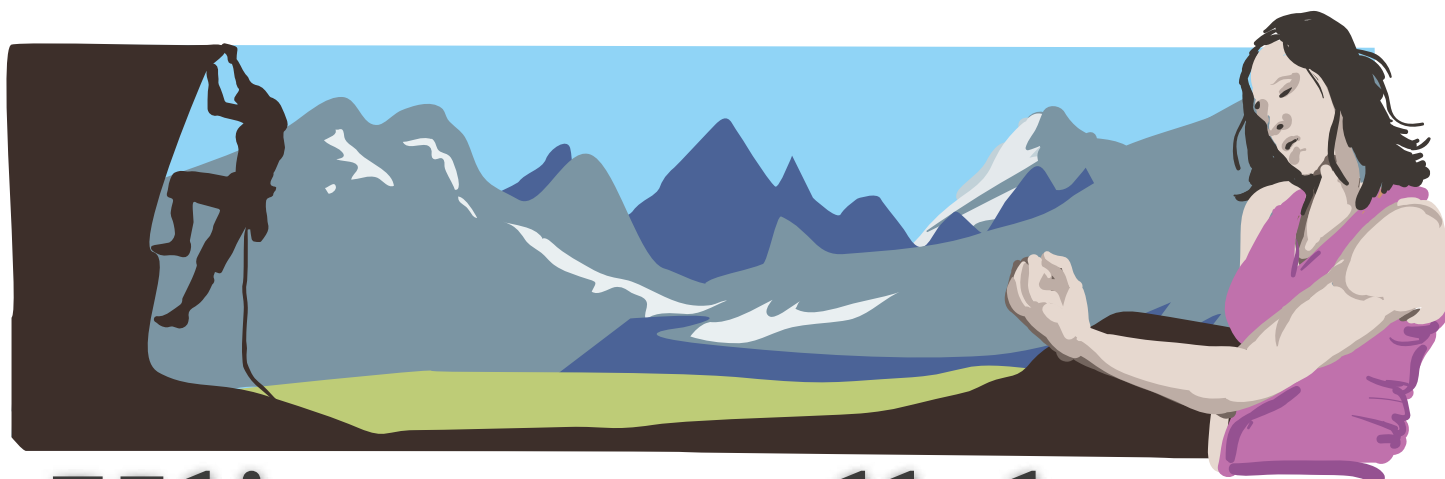


*In de volksmond wordt pijn aan de binnenzijde van de elleboog vaak een golferselleboog genoemd. Kijk je naar de symptomen, dan lijkt deze klacht in eerste instantie veel op een klimmerselleboog. De locatie van de pijn is namelijk hetzelfde, rond of op het mediale epicondyl, maar de onderliggende oorzaak is anders.*



# Klimmerselleboog

Pijn aan de aan de binnenzijde van de elleboog is een veelvoorkomend probleem bij klimmers. De belasting op het ellebooggewricht is erg hoog tijdens het klimmen, met name in volledig gestrekte of gebogen toestand. Repetitieve afblokbewegingen en het veelvuldig opvangen van dynamische bewegingen in de eindstand van het gewricht kunnen op den duur leiden tot een klimmerselleboog. Daarnaast wordt er ook gedacht dat een slecht postuur, slechte mobiliteit of een disbalans in de spieren rondom verschillende gewrichten in de arm een groter risico geven op deze overbelastingsblessure.

## Draaiing van de onderarm

Bij een klimbeweging vinden een aantal bewegingen plaats in de onderarm: pronatie, buiging van de elleboog en buiging van de pols. Je biceps is de belangrijkste supinator van de onderarm (die zorgt ervoor dat de arm om de as naar buiten kan draaien) en de pronator teres is de belangrijkste pronator van de onderarm (die zorgt ervoor dat de arm om de as naar binnen kan draaien). Deze pronator teres is bij klimmers vaak goed ontwikkeld en moet weerstand kunnen bieden tegen de supinerende werking van de biceps.

## Pronator teres

De pronator teres hecht aan op het mediale epicondyl (de binnenste botknobbel van de elleboog), net als de voornaamste buigers van de vingers en pols. Pijn op die plek wordt daarom al snel gediagnosticeerd en behandeld als een golferselleboog, met vaak tegenvallende resultaten als gevolg. De functie van de pronator teres wordt bij klimmers namelijk vaak over het hoofd gezien, terwijl deze juist de voornaamste oorzaak is voor de klachten.

## Onvoldoende hersteltijd

De problemen doen zich voor bij de aanhechting van de pees op het bot en de overgang van de spierbuik naar de pees. Als een klimmer traint, ontstaan er microscheurtjes in de pezen en die hebben tijd nodig om te herstellen.

De hersteltijd van pezen is langer dan die van spieren. Door onvoldoende hersteltijd en repetitieve belasting op de elleboog kan de kwaliteit van de pezen en aanhechtingen uiteindelijk verminderen. Dit fysiologische proces vindt niet in een week plaats, maar is het resultaat van maanden of jaren te weinig rust en een te hoge belasting.

## De pijn komt en gaat

De eerste signalen van een klimmerselleboog worden vaak niet direct opgemerkt. Het is een stijfheid/pijn aan de binnenzijde van de elleboog, die de klimmer in de ochtend na de training of aan het begin van de training voelt, maar die ook weer snel wegtrekt. Deze klacht komt en gaat en wordt na verloop van tijd door sommige klimmers als normaal ervaren. Wanneer de belasting te hoog is, kan de pijn langzaam erger worden. Soms schiet de pijn ineens in de elleboog, na een periode van sluimerende klachten zoals hiervoor beschreven.

## Hoe voorkom je een klimmerselleboog?

Een paar tips om deze blessure zo veel mogelijk te voorkomen:

- Luister goed naar je lichaam en train niet wanneer je ziek of oververmoeid bent.
- Train gevarieerd.
- Zorg voor een goede balans in mobiliteit en kracht tussen de verschillende gewrichten en spiergroepen.
- Houd voldoende rust tussen de trainingen ▲