

Reuma

Tendinitis

Wat is tendinitis?

Tendinitis is een ontsteking van een pees. Het komt vooral voor bij mensen boven de 30 jaar. Tendinitis komt vaak voor in combinatie met **enthesitis** en/of **bursitis**.

Hoe ontstaat tendinitis?

Tendinitis krijg je meestal doordat je een bepaald gewricht overbelast. Je belast je gewricht te lang of te zwaar. Het komt ook voor dat je al een andere reumatische aandoening hebt en dat tendinitis daarvan een bijkomende klacht is.

Welke klachten heb je bij tendinitis?

Tendinitis komt vooral voor rondom de gewrichten van je schouder, je elleboog en je knie. De belangrijkste klachten zijn pijn en stijfheid. Soms is de plek ook gezwollen en/of voelt het warm aan. Het bewegen van het lichaamsdeel waar de ontsteking zit, is vaak pijnlijk. Soms heb je last van uitstralende pijn, dat wil zeggen dat het pijnlijke gebied groter is dan alleen de plek waar de ontsteking zit. Als je ook een ontstoken peesschede hebt, kraken de pezen meestal en doen deze pijn. De peesschede is het omhulsel waar de pezen doorheen lopen.

Hoe wordt de diagnose tendinitis gesteld?

Je arts baseert de diagnose meestal op de uitkomst van de klachten die je aangeeft en het lichamelijk onderzoek. Je arts zal je vragen hoe je klachten zijn ontstaan, sinds wanneer ze zijn ontstaan en hoe het

verloop van de klachten is. Daarna onderzoekt je arts de pijnlijke plekken.

Andere oorzaken uitsluiten

Je arts doet soms ook bloedonderzoek en ander aanvullend onderzoek. Zoals het maken van röntgenfoto's. Je arts zal dat doen als hij zeker wil weten dat andere reumatische aandoeningen niet de oorzaak van je klachten zijn.

Hoe verloopt tendinitis?

Meestal duurt tendinitis maar tijdelijk. Met de juiste maatregelen en behandeling herstel je volledig van tendinitis. Het is belangrijk dat je overbelasting van het betreffende gewricht probeert te voorkomen, ook in de toekomst.

Welke behandelingen kunnen je helpen?

Tendinitis is goed te behandelen. De behandeling is afhankelijk van de plek waar de ontsteking in je lichaam zit. Je arts schrijft meestal een combinatie voor van rust, ontstekingsremmende pijnstillers en oefen- of fysiotherapie.

Medicijnen

Tendinitis is pijnlijk. Tegen de pijn krijg je meestal een ontstekingsremmende pijnstiller (NSAID) eventueel samen met paracetamol.

[Lees meer over NSAID's](#)

Behandelaars

Voor de behandeling van tendinitis kom je meestal bij je huisarts of de reumatoloog. Dit is afhankelijk van de ernst en de oorzaak van je klachten. Ook krijg je soms een verwijzing voor de fysio- of oefentherapeut.

[Lees meer over verschillende behandelaars](#)

Aanvullende behandelingen

Er bestaan veel soorten alternatieve behandelingen. Soms merken mensen met een reumatische aandoening hiervan een positief effect. Overleg altijd eerst met je arts voordat je met een alternatieve behandeling begint omdat die bijwerkingen kan geven of een wisselwerking kan hebben met de medicijnen die je gebruikt.

[Lees meer over alternatieve behandelingen](#)

Meer informatie

Heb je vragen? Stel deze aan je huisarts of reumatoloog.

Wil je weten waar je in het dagelijks leven tegenaan kunt lopen en hoe je daarmee om kan gaan als je deze aandoening hebt?

[Lees meer over leven met reuma](#)

Heb je niet de informatie gevonden die je zoekt?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over reuma](#)



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).