

Tenniselleboog (epicondylitis lateralis)

Excentrische oefeningen

Polsstrekkers

Leg de arm op de rand van een tafel met de handpalm naar beneden, zo dat de hand vrij naar beneden kan bewegen, leg eventueel een handdoek onder de pols/onderarm. Strek de pols, hand naar boven, pak een gewicht van ½ kilo vast en laat de hand in 3-4 seconden naar beneden zakken. Voer de beweging rustig en goed gecontroleerd uit. Beweeg de hand zonder gewicht weer naar boven, met je andere hand moet je dus het gewicht verplaatsen. Herhaal deze beweging 3 series van 10-20 herhalingen. Als alternatief voor het gewicht kan ook een elastische band worden gebruikt. Deze moet dan op spanning staan als de hand boven is, ook hierbij geldt dat de andere hand de band strak moet trekken voor het vastpakken in de hoogste stand. Bij deze oefeningen mag pijn optreden. Deze oefening kan ook met de handpalm naar boven gericht uitgevoerd worden. De uitvoering gaat dan op dezelfde manier alleen worden dan de polsbuigers getraind.



Draaien van de arm

Leg de arm weer op een tafel met de handpalm naar beneden gericht. Maak met een touwtje een gewicht van ½ kilo aan de duim waarbij het touw over de rug van de hand loopt, ook hierbij kan een elastische band worden gebruikt. Draai de hand nu in 3-4 tellen om zodat de handpalm naar boven komt. Beweeg de hand weer terug zonder het gewicht te heffen, gebruik hier weer de andere hand voor. Herhaal deze oefening ook weer 3 maal 10-20 herhalingen.

Het tegenovergestelde van deze oefening is met als uitgangshouding de handpalm naar boven. Het touw loopt nu ook over de handpalm naar de buitenzijde van de hand. Ook nu weer rustig draaien zodat de handpalm naar beneden wijst.



Spreiden van de vingers

Uitgangshouding : Een rubber band om alle vingers.

Uitvoering: Spreid alle vingers tegen de weerstand

