

Thuisoefen- en therapieprogramma bij de tennise elleboog

1. Rek oefeningen

Begin met de elleboog en pols in buiging, 1 in de foto.

Strek de elleboog en houd de pols goed gebogen, 2 in de foto.

5 á 10 seconden vasthouden en 5 x herhalen, 2 x per dag.



2. Spierkracht op pijn houden

Elleboog 90 graden gebogen en een vuist maken, 1 in foto, dit 3 tellen vasthouden

Daarna vingers uitstrekken, 2 in de foto.

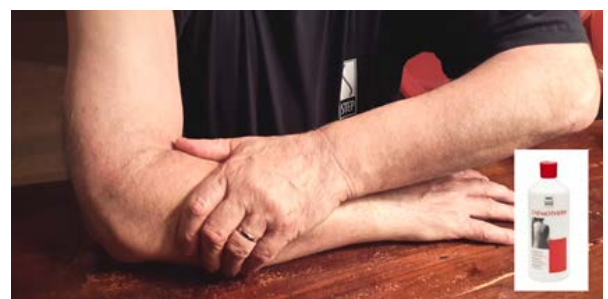
10 x herhalen, 3 x per dag



3. Pijnverminderende maatregelen

5 tot 10 minuten massage spieren van de onderarm met warm makende massageolie, zoals doorgenomen in de praktijk en afgebeeld op foto.

2 x per dag.



4. Pijnverminderende maatregelen

5 tot 10 minuten koelen met een coldpack, niet direct op de huid.

2 x per dag.



5. Onlastend ellebooggebruik

Probeer overbelastende activiteiten te voorkomen door bijvoorbeeld:

a. Meer met de andere hand werken



b. Meer met gebogen elleboog werken, door zo dicht mogelijk naar de last te gaan.



c. Meer onderhands dingen aanpakken.



6. Onlastend ellebooggebruik

Bandage met hard/zacht drukelement dragen.

- Alleen bij belastende activiteiten
- Hele dagen 3 x per dag afdoen en bij gebogen elleboog vuist maken zonder te knijpen en vingers uitstrekken.





**Veilig elleboog gebruik
onderhands pakken**

