

ELLENBOGENÜBUNGEN

ÜBUNGEN BEI EPICONDYLITIS

GRIFFÜBUNG



Stehend oder sitzend auf einem Stuhl. Arm senkrecht zum Körper ausstrecken. Daumen hoch. Faust ballen. 5 Sekunden halten.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze pro Tag.

Ziele:

- Sehnenbelastungstoleranz verbessern.
- Schmerzen lindern.
- Sehnen- und Streckmuskulatur stärken.
- Griffkraft und Muskelausdauer verbessern.
- Rückfällen vorbeugen.



DEHNUNG DER HANDGELENKSTRECKER 1



Strecken Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Arm senkrecht zum Körper, mit der Handfläche nach unten. Beugen Sie mit der anderen Hand Ihr Handgelenk nach unten, bis Sie eine Verspannung spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnübungen unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Linderung von Ellenbogenschmerzen.
- Verbesserung der Steifheit der Streckmuskulatur.
- Förderung der korrekten Ausrichtung der Sehnenfasern.
- Verbesserung der Widerstandsfähigkeit der gemeinsamen Strecksehne gegen Zug.

DEHNUNG DER HANDGELENKSTRECKER 2



Ballen Sie im Stehen oder Sitzen die zu rehabilitierende Hand fest zur Faust. Beugen Sie das Handgelenk mit der gesunden Hand nach unten. Strecken Sie den Ellenbogen langsam bis zur vollen Streckung. Sie werden ein leichtes Spannungsgefühl spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren. **Halten Sie die Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Ziele:

- Linderung von Ellenbogenschmerzen.
- Verbesserung der Steifheit der Streckmuskulatur.
- Förderung der korrekten Ausrichtung der Sehnenfasern.
- Verbesserung der Widerstandsfähigkeit der gemeinsamen Strecksehne gegen Zug.



DEHNUNG DER HANDGELENKBEUGER



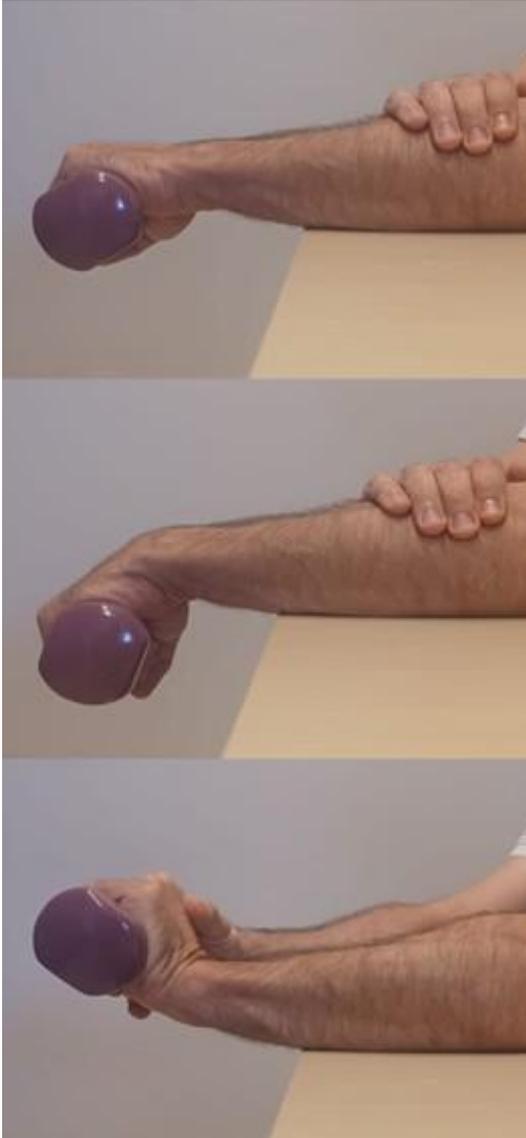
Strecken Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Arm senkrecht zum Körper, die Handfläche zeigt nach oben. Beugen Sie mit der anderen Hand Ihr Handgelenk nach unten, bis Sie eine Verspannung spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltedauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Linderung von Ellenbogenschmerzen.
- Verbesserung der Steifheit der Beugemuskulatur.
- Förderung der korrekten Ausrichtung der Sehnenfasern.
- Verbesserung der Spannungsresistenz der Beugesehne.



EXZENTRISCHE STRECKÜBUNG MIT HANTEL



Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stützen Sie Ihren Unterarm ab und strecken Sie Ihr Handgelenk vom Tisch ab. Halten Sie ein 2 kg schweres Gewicht in der Hand. Ziehen Sie Ihr Handgelenk mithilfe des Gewichts bis zur Bewegungsgrenze nach unten (exzentrische Phase). Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Kehren Sie mit Hilfe der anderen Hand zurück, bis Sie Ihr Handgelenk vollständig bis zur Bewegungsgrenze gebeugt haben, OHNE Kraft im zu rehabilitierenden Handgelenk anzuwenden (konzentrische Phase). Wiederholen Sie die Übung.

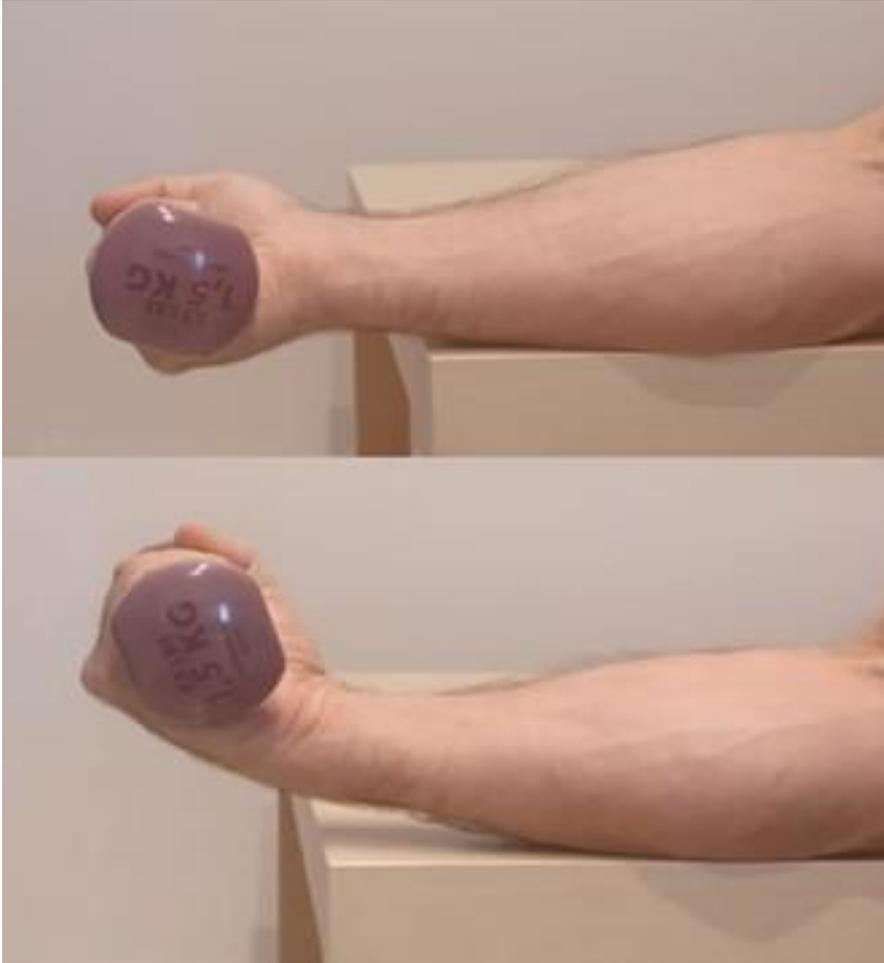
Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze pro Tag. Abwechselnd.

Ziele:

- Linderung von Ellenbogenschmerzen.
- Verbesserung der Steifheit der Streckmuskulatur.
- Förderung der korrekten Ausrichtung der Sehnenfasern.
- Verbesserung der Zugfestigkeit der gemeinsamen Strecksehne.

HANDGELENKSBEUGEÜBUNG MIT HANTEL



Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stützen Sie Ihren Unterarm ab und strecken Sie Ihr Handgelenk vom Tisch ab. Die Handfläche zeigt nach oben. Halten Sie ein 2-kg-Gewicht. Bewegen Sie Ihr Handgelenk bis an die Grenze seines Bewegungsbereichs. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze pro Tag.

Ziele:

- Linderung von Ellenbogenschmerzen.
- Stärkung der Beugemuskulatur.
- Verbesserung des Muskelgleichgewichts mit den Unterarmstrecker Muskeln.
- Verbesserung der Griffkraft.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.