

Oefeningen bij tenniselleboogklachten

Tenniselleboogklachten? Dan zijn dit dé oefeningen die u dagelijks zou moeten doen!



1. Rekken van de handstrekkers met geheven arm

Ga rechtop staan, strek de linkerarm naar voren en buig de hand zo ver mogelijk voorover. Pak de rechterhand met de linkerhand vast en de pols rustig achterover. Strek daarbij de elleboog. Er ontstaat nu rek in de onderarm, houd deze positie 20-30 seconden vast.

Herhaal 5 keer. Dit mag u meerdere malen per dag doen.

Uitgangshouding: Stand



2. Rekken van de pols strekkers

Plaats de rechterelleboog in de zij. Buig de arm en draai de duim naar binnen en buig de handpalm zo ver mogelijk naar beneden. Pak met de linker vingers de rechter handrug vast en plaats de duim aan de andere zijde van de pols. Buig de pols nu rustig een stukje verder tot er rek in de onderarm ontstaat.

Houd deze positie 20-30 seconden vast. Herhaal 5 keer. Dit mag u meerdere malen per dag doen.

Uitgangshouding: Zit of stand



© fysiosoft

3. Excentrisch training van de pols strekkers

Plaats het gewicht in de hand van de geblesseerde elleboog met de handrug naar boven. Breng met de andere hand de hand zo ver mogelijk omhoog. Laat de hand met gewicht langzaam zakken (in 5-6 sec), de onderarm blijft hierbij steunend op de leuning. De 'goede' hand brengt de hand met gewichtje weer in begin positie waarbij deze hand zelf niets doet.

Herhaal 10 keer. Neem 1 minuut pauze en doe totaal 3 series van 10 herhalingen.

Uitgangshouding: Zit met de onderarm ondersteund op bijvoorbeeld leuning van stoel/bank. De hand hangt vrij.



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl