

1.40-DOK2-8 Patienteninformation „Tennisellenbogen - Übungen“

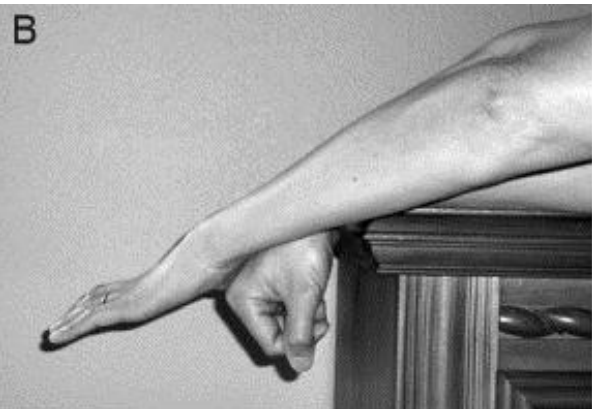
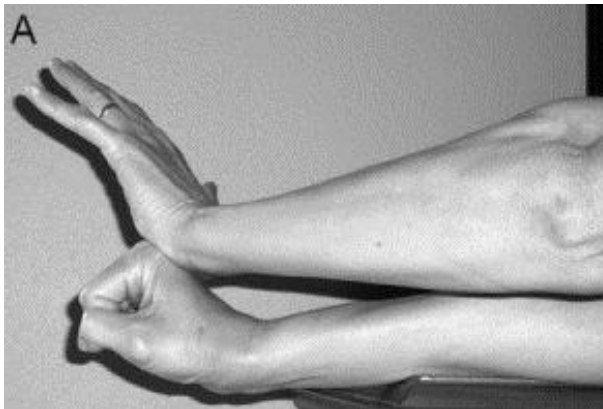
Anleitung zu Selbstübungen

Die von uns angeratenen Selbstübungen sollten **jedem Tag dreimal** über den Tag verteilt durchgeführt werden. Dabei dauert eine Übungsphase zwischen 5 und 10 Minuten. Die regelmäßige Durchführung ist bei diesen Übungen überaus wichtig. Falls Sie darüber hinaus noch andere Übungen machen, berichten Sie dies in unserer Sprechstunde.

Übungsplan

Legen Sie den Unterarm, den Sie beüben wollen, auf einer geraden Unterlage oder dem Oberschenkel ab, so dass das Handgelenk frei in der Luft hängt und die Beweglichkeit nicht

eingeschränkt ist. Machen Sie eine Faust ohne hierfür viel Kraft zu verwenden. Legen Sie nun die Hand der Gegenseite mit den Handballen auf die Mittelhand der zu beübenden Hand auf wie im Bild A gezeigt. Hierbei gehen Sie nun mit der zu beübenden Hand in die Streckung und leichten Gegendruck der anderen Hand. Verharren Sie in Position A für ca. 3 Sekunden und führen Sie die zu beübende Hand unter unveränderter Krafteinwirkung durch die andere Hand in die Beugung wie im Bild B exemplarisch gezeigt. Anschließend führen Sie die Hand wieder in die Streckung. Diese Übung sollten Sie 10 x wiederholen.



Eine weitere wichtige Übung ist das passive Aufdehnen der Finger- und Handgelenksstrecker bei gestrecktem Ellenbogen: dabei wird das Handgelenk langsam in eine Beugstellung geführt, bis sich eine Spannung im Streckmuskel des Unterarms ergibt.

Wollen Sie die Übungen als Videos sehen? Dann Besuchen Sie unsere Internetseite
www.occ-tuebingen.de/orthopaedie/ellenbogen/uebungen-tennisellenbogen/

erstellt von: Prof. Dr. Philip Kasten
am: 10.02.2019

geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz
am: 11.02.2019

Revisionsstatus: 1.1