

1.40-DOK2-8 Patienteninformation „Tennisellenbogen - Übungen“

Anleitung zu Selbstübungen

Die von uns angeratenen Selbstübungen sollten **jeden Tag dreimal** durchgeführt werden. Dabei dauert eine Übungsphase zwischen 5 und 10 Minuten. Die regelmäßige Durchführung ist bei diesen Übungen überaus wichtig. Am besten sollten der erste Übungssatz am Morgen oder Vormittag, der zweite gegen Mittag oder Nachmittag und der dritte am Abend durchgeführt werden. 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 mal wiederholen.

