

## Oefenschema voor de Tennis Elleboog

De tenniselleboog is ontstaan door een overbelasting van de spieren. Alleen een tijdelijke vermindering van de belasting kan uw toestand verbeteren. Het is dus van belang dat u de activiteiten die uw klachten veroorzaken minder vaak en minder lang gaat doen, of zelfs voor een tijdje helemaal niet meer uitvoert. Daarnaast is het belangrijk om de spieren weer opbouwend te gaan trainen, zodat ze de belasting en activiteiten die u normaal uitvoert weer aan kunnen. Het is belangrijk dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en dat u zelf thuis oefent. Alleen op deze wijze kunt u sneller genezen. Ook als u weer klachtenvrij bent is het belangrijk dat u lichamelijk actief blijft, bijvoorbeeld door te gaan sporten. Hierdoor verkleint u het risico van het terugkomen van de klacht en blijft u beter in conditie

1

Uitgangshouding	Elleboog 90 graden gebogen of gestrekt (verschillende oefeningen)							
Handeling	Maak met een object dat lang en topzwaar is (bijv. hamer/fles/deegroller) snelle links- rechts bewegingen door het object achtereenvolgens van naar binnen naar buiten te draaien. Zie foto 1 en 2.							
Opmerkingen								
Datum								
Aantal								
Series								



2

Uitgangspositie	Elleboog gestrekt of 90 graden gebogen (verschillende oefeningen)							
Handeling	Maak met het object in de hand snelle voor- achterwaartse bewegingen. Zie foto 3 en 4.							
Opmerking								
Datum								
Aantal								
Series								

3

Uitgangspositie	Onderarm gesteund en pols hangend over een tafel							
Handeling	Houdt het object van ca. 1 kg. (bijv. pak suiker of melk) in de hand. Buig en strek de pols. Ga <b>niet</b> volledig naar de eindstand. Zie foto 5 en 6.							
Opmerking								
Datum								
Aantal								
Series								



5



6



7



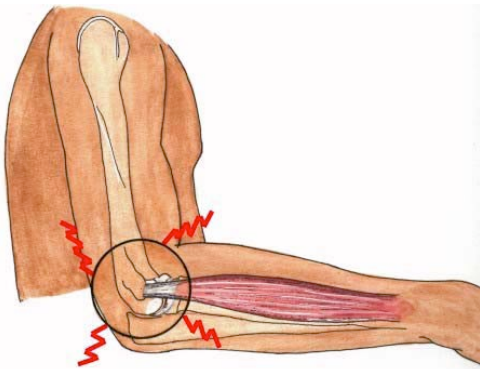
8

4

Uitgangspositie	Ruglig met elleboog 90 graden gebogen.							
Handeling	Strek de arm uit door het gewicht van ca. 2 kg naar het plafond te bewegen. Zie foto 7 en 8.							
Opmerking								
Datum								
aantal								
Series								

5

Handeling	<p>Strek de arm naar voren waarbij uw duim naar beneden wijst. De elleboog moet gestrekt blijven tijdens de hele oefening!          Buig de pols van de aangedane arm. Begeleidt met uw andere hand deze rek gedurende 10 seconden. Voel de spierrek in uw onderarm en/of elleboog. Zie foto 9.</p>							
Opmerking								
Datum								
Aantal								
Series								

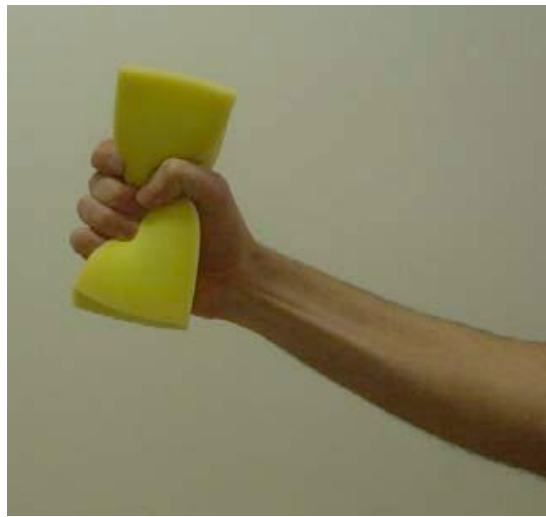


6

Handeling	Knijp in het voorwerp (bijv. een stugge spons) door snel achter elkaar te knijpen en te ontspannen, maar ook door dit langzaam te doen of het knijpen even vast te houden. Zie foto 10 en 11.							
Opmerking								
Datum								
Aantal								
Series								



10



11