

Bij klachten aan de elleboog is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen. De oefeningen mogen geen toename van klachten geven! Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

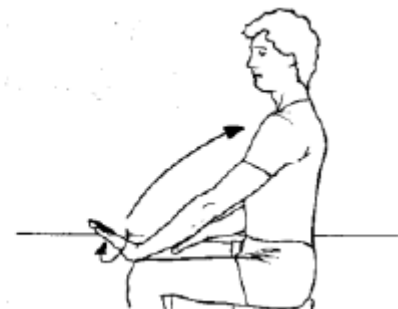


1. Ga rechtop zitten. Buig de elleboog en zet deze in de zij. Pak met de andere hand de pols vast. Buig de elleboog zo ver mogelijk. Houd met de andere hand deze stand vast en ontspan. Duw dan de elleboog nog iets verder in gebogen stand. Houd een aantal tellen vast en ga weer terug.

2. Ga rechtop zitten. Buig de elleboog en leg de hand in een losse vuist tegen de schouders aan.

Draai de hand, strek de elleboog, de pols en de vingers in een vloeiende beweging naar beneden.

Draai de hand, buig de vingers, de pols en de elleboog in een vloeiende beweging terug naar de schouders.



3. Ga rechtop zitten en leg de vingers ontspannen op de schouder. Streck de arm naar voren en kom rustig weer terug. Let erop dat de hand hierbij op een horizontale lijn blijft.

4. Ga rechtop zitten. Buig de elleboog en leg de hand losjes op de schouder. Ondersteun de bovenarm met boven de elleboog met de andere hand. Strek de elleboog door de onderarm ontspannen te laten vallen. Houd een aantal tellen vast en ga langzaam weer terug.



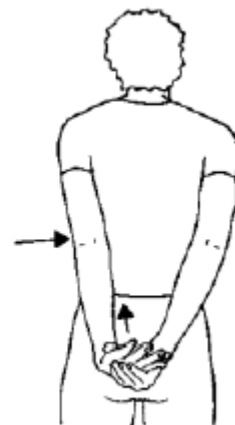
5. Ga rechtop zitten. Leg de onderarmen op de schouderbreedte op de tafel. De handruggen zijn naar boven gericht. Draai de onderarmen zo ver mogelijk naar buiten. Houd een aantal tellen vast. Ga weer terug.

6. Ga rechtop zitten voor een tafel. Leg de onderarmen op de tafel en houd de handen in de bidgreep. Draai zo ver mogelijk linksom. Houd een aantal tellen vast. Draai dan zo ver mogelijk rechtsom. Houd een aantal tellen vast.



7. Ga rechtop staan en leg de hand in de andere hand. De vingers zijn naar binnen gedraaid. De handpalm is naar onderen gericht. Strek de elleboog en trek de hand omhoog met de andere hand totdat je spanning voelt. Houd een aantal tellen vast en laat langzaam los. Ontspan.

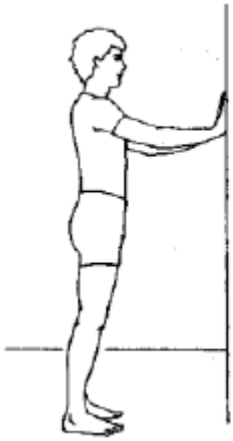
8. Ga rechtop staan en leg de hand achter de rug in de andere hand. De handpalmen zijn naar boven gericht. Strek de elleboog en trek de hand omhoog met de andere hand totdat je spanning voelt. Houd een aantal tellen vast en laat langzaam los. Ontspan.



9. Ga rechtop staan voor een tafel. Leg de hand met de handrug op de tafel. De vingers wijzen naar de buik. Zet de hand vast met de andere hand. Strek de elleboog totdat je spanning voelt. Houd dit een aantal tellen vast en ga weer terug. Ontspan.

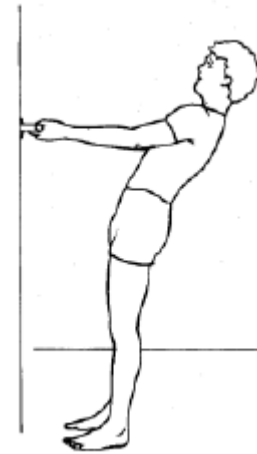
Indien belastbaar - 10. Ga rechtop staan voor een tafel. Zet de hand naar binnen gedraaid op de tafel. De handrug is naar boven gericht. Zet de hand met de andere hand vast. Strek de elleboog totdat je spanning voelt. Houd een aantal tellen vast en ga weer terug.





Indien belastbaar - 11. Ga op een armlengte voor een muur staan. Zet de handen op schouderbreedte tegen de muur. Zak door de ellebogen en leun met het lichaam gestrekt voorover. Duw met het gewicht van het lichaam de ellebogen zo ver mogelijk in de gebogen stand. Let erop dat de ellebogen naar beneden gericht zijn. Houd een aantal tellen vast. Ga weer langzaam terug.

12. Ga voor een muur staan en houd een handgreep vast. Hang zo ontspannen mogelijk achterover. Strek daarbij de ellebogen zo ver mogelijk uit. Houd een aantal tellen vast. Ga weer rechtop staan.



13. Ga voor een tafel staan en leg de onderarmen op de tafel. De handpalmen zijn naar boven gericht. De ellebogen staan recht onder de schouders. Duw met het gewicht van het bovenlichaam de ellebogen zo ver mogelijk in de gebogen stand. Houd een aantal tellen vast en kom langzaam weer terug. Ontspan.