

Oefenschema golferselleboog (epicondylitis medialis)

- Excentrische oefening met theraband

Uitvoering:

Breng de hand naar boven (eventueel met andere hand), zodat de rekker aangespannen wordt. Laat de hand terug rustig zakken.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Excentrische oefening met gewichtje (0,5-1kg) (flesje water)

Uitvoering

Breng de hand naar boven (eventueel met andere hand). Laat de hand terug rustig zakken.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Stretching onderarm

Uitvoering:

Gestreckte arm. Breng de hand naar achteren.

Aantal: 3 x 15 seconden



- Excentrische oefening met theraband

Uitvoering:

Rol de hand naar buiten (met de handpalm naar boven). Breng de hand rustig terug naar de beginpositie.

Aantal: 3 x 15 herhalingen

