

Oefenschema tenniselleboog (epicondylitis lateralis)

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

Uitvoering:

In zit op een stoel, de elleboog in 90° graden gebogen. De onderarm is ondersteund. Breng de pols naar boven met de andere hand. Laat vervolgens de hand traag zakken.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Stretching van de polsstrekkers

Uitvoering:

Draai de hand naar buiten en trek de hand naar u toe.
15 seconden stretch aanhouden

Aantal: 3 x 15 seconden



- Oefening met rekkertje

Uitvoering:

Plaats het rekkertje rond de vingers. Open de vingers en sluit ze traag terug dicht.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Oefening met theraband

Uitvoering:

Plaats de theraband onder de voeten en houd de band met 1 hand vast. Breng de hand met de handrug naar boven (al dan niet met de hulp van de andere hand). Laat de hand langzaam terugkomen.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Oefening met stressbal

Uitvoering:

Knijp in stressbal

Aantal: 3 x 15 herhalingen

