

Übungen zur Behandlung des Tennisellenbogens (Epicondylitis lateralis)

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.

Übungen



1a

Suchen Sie mit Zeige- und Mittelfinger den schmerzhaften Punkt auf.



1b

An der Stelle mit Druck mehrfach in Längsrichtung hin und herfahren (ggf. schmerzhaft). Nach einer Pause wiederholen.



2

Zur Dehnung die Hand nach unten klappen und mit der anderen Hand verstärken. Diese Position 2-3 Atemzüge halten.



3a

Mit Hilfe eines flexiblen Trainingsstabes (z.B. von TheraBand) kann die Übung aus 2 gegen Widerstand durchgeführt werden.



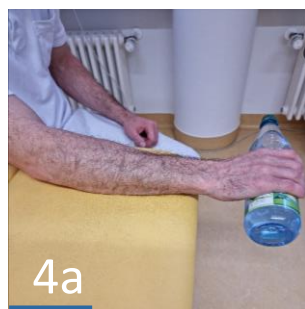
3b

Hierzu den Stab umfassen und die betroffene Hand langsam nach unten drehen. Die Dehnung 2-3 Atemzüge halten und langsam wieder zurückdrehen.



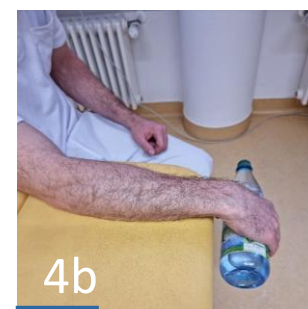
3c

Alternativ kann die Übung auch mit einem Handtuch durchgeführt werden. 5-10 Wiederholungen



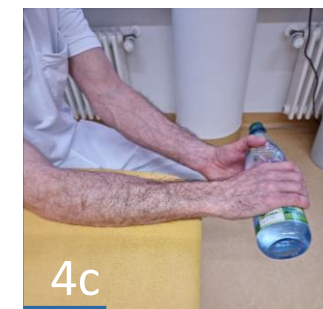
4a

Zur weiteren Intensivierung kann eine Wasserflasche genutzt werden.



4b

Die Übung wie bei 3 beschrieben durchführen.



4c

Beim Rückkehr in die Ausgangsstellung jedoch die andere Hand zur Hilfe nehmen, um eine Überlastung zu vermeiden.