


## Tenniselleboog oefeningen

Een tenniselleboog (medische naam: epicondylitis lateralis) is een ontsteking of irritatie van pezen aan de buitenzijde van de elleboog. Deze pezen zijn de uiteinden van de spieren die de hand, de vingers en de pols laten strekken.

		Oefening 1	
O		<p><b>Doel:</b> Rekken strekkers van de onderarm.</p> <p><b>Houding:</b> Zittend of staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Pak met uw hand uw pols vast en buig uw pols en vingers. Strek vervolgens uw elleboog tot u rek voelt aan de buitenzijde van uw elleboog.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal daags, 3 maal 15 seconden vasthouden.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Probeer geen kracht te gebruiken bij deze oefening.</p>	
		Oefening 2	
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren kracht strekkers onderarm spieren (excentrisch).</p> <p><b>Houding:</b> Zittend aan een tafel met gewicht.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar beneden wijzend. Strek uw pols omhoog, doe een gewicht in uw hand. Laat vervolgens de pols met het gewicht in 5 tellen langzaam naar beneden zakken, Beweeg uw pols vervolgens weer omhoog (evt. met hulp van uw andere arm) en herhaal deze beweging.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 10 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.</p>	