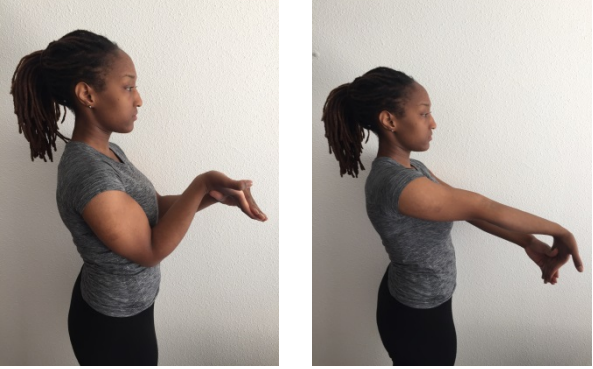
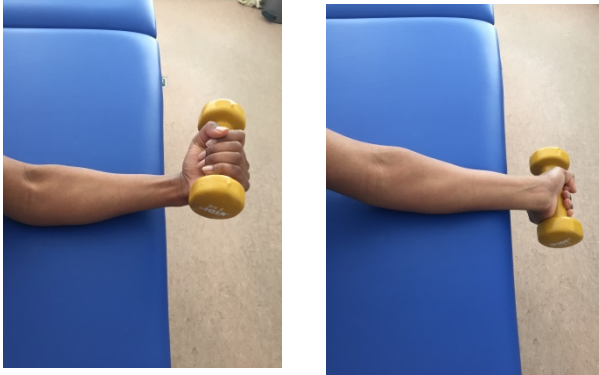


Golferselleboog oefeningen

Een golferselleboog (medische naam: epicondylitis medialis) is een ontsteking of irritatie van de aanhechtingsplaats van pezen aan de binnenzijde van het ellebooggewricht.

| | | Oefening 1 | |
|---|--|--|--|
| O |  | <p>Doel: Rekken buigers van de onderarm.</p> <p>Houding: Zittend of staand.</p> <p>Uitvoering: Pak met uw hand uw handpalm vast (vanaf de pink zijde). Strek de pols en strek vervolgens uw elleboog voor u langs. Totdat u rek voelt aan de binnenzijde van uw onderarm.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 3 maal 15 seconden vasthouden.</p> <p>Aandachtspunt: Probeer geen kracht te gebruiken bij deze oefening.</p> | |
| | | Oefening 2 | |
| O |  | <p>Doel: Verbeteren kracht buigers onderarm spieren (excentrisch).</p> <p>Houding: Zittend aan een tafel met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Pak een gewicht. Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar boven wijzend. Laat uw pols met gewicht over de tafel in 5 tellen langzaam naar beneden hangen. Beweeg uw pols vervolgens weer omhoog (evt. met hulp van uw andere arm) en herhaal deze beweging.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.</p> | |