

Autorevalidatie voor een tennis elleboog

• Rekoefeningen

De volgende oefeningen moeten een vijftal keer per dag, gedurende zes weken uitgevoerd worden.

○ De extensoren van de pols (spieren die de pols strekken)

Breng de pols in maximale plooiestand gedurende 30 seconden. Herhaal drie keer.

▪ Stretching van de extensoren met gestrekte elleboog



Stap I :Strek de elleboog en plooi de pols



Stap II:Plooi de pols zo ver mogelijk met de andere hand

▪ Stretching van de extensoren met geplooiide elleboog



Duw beide handruggen naar elkaar

▪ Stretching van de extensoren van de pols en de vingers



*Stap I: Plooi de pols en vingers.
Leg uw hand in de andere hand.*

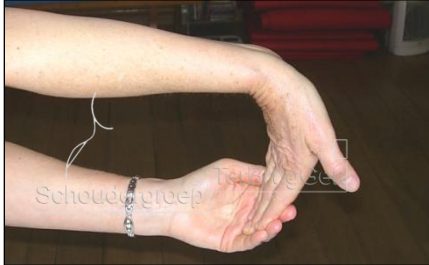


Stap II: Plooi de pols zo ver mogelijk met de andere hand

- **De flexoren van de pols (spieren die de pols plooiën)**

Breng de pols in maximale strekstand gedurende 30 seconden. Herhaal drie keer

- Stretching van de flexoren met gestrekte elleboog



Strek de elleboog en rek de pols zo ver mogelijk met de andere hand

- Stretching van de flexoren met geplooiëde elleboog



Duw de handen naar elkaar

- **Spierverstevigende oefeningen**

De oefeningen worden pas gestart nadat de pijnlijke fase voorbij is.

Het oefenprogramma wordt geleidelijk opgebouwd om letsels te vermijden. De oefensessie moet altijd pijnvrij zijn. Na de behandeling kan er milde pijn optreden die met ijs en rust binnen het uur spontaan moet verdwijnen.

- **Fase 1**

Oefeningen zonder gewicht of uitwendige kracht.

3 à 4 oefensessies per week, altijd samen met rekoefeningen.

Pas overschakelen naar een volgende fase wanneer de oefeningen pijnvrij zijn (meestal 2 weken)

- Oefenen van de extensoren



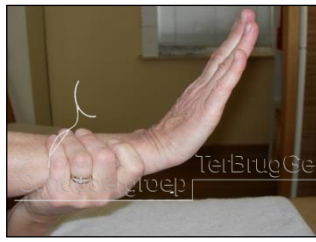
Neutrale stand



Gebalde vuist



Pols laten hangen

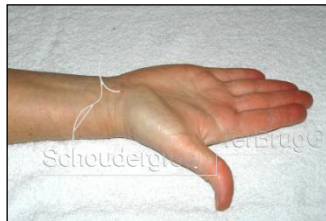


Pols zo hoog mogelijk strekken

- Oefenen van de supinatoren (spieren die de handpalm naar boven draaien)



Neutrale stand



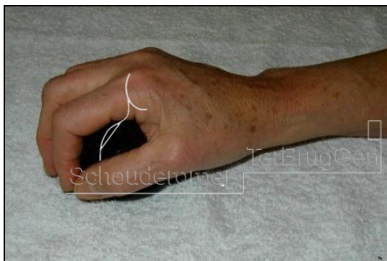
Handpalm naar boven

- **Fase 2**

Oefeningen met een gel- of schuimbal, met kleine gewichten (1 kg) of een rubberen band. 3 à 4 oefensessies per week, altijd samen met rekoefeningen.

Pas overschakelen naar een volgende fase wanneer de oefeningen pijnvrij zijn (meestal 2 weken)

- Oefenen van de extensoren met een schuimbal



Leg hand op schuimbal



Knijp de schuimbal samen

- Oefenen van de extensoren met een klein gewicht

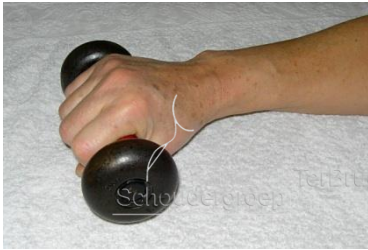


Neem gewicht vast

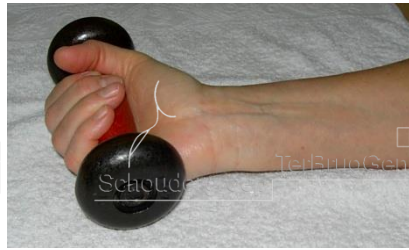


Strek de pols

- Oefenen van de supinatoren met een klein gewicht



Neem gewicht vast



Draai de pols om

- Oefenen van de flexoren met een klein gewicht

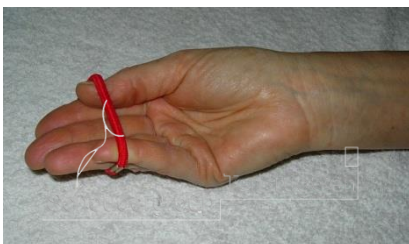


Neem gewicht vast

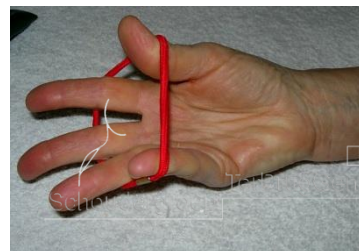


Plooi de pols

- Oefenen van de extensoren van de vingers met een elastiek



Elastiek rond vingertoppen



Spreiden van de vingers

○ Fase 3

Excentrische oefeningen: oefeningen waarbij de spieren gespannen blijven en door een uitwendige kracht (gewicht of elastiek) belast worden. De spier wordt dus gestimuleerd en uitgerekt.

3 à 4 oefensessies per week, altijd samen met rekoefeningen.

- Excentrische oefening van de extensoren met de vrije hand.

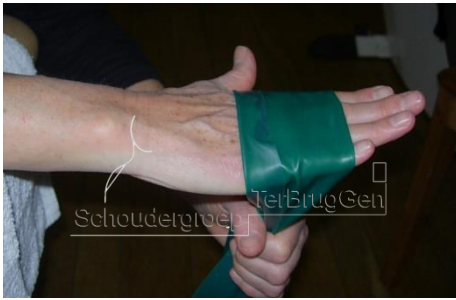


Gestreckte pols



De gezonde hand duwt de pols naar beneden terwijl deze weerstand biedt.

- Excentrische oefeningen van de extensoren met een rubberen band.



Gestreckte pols



De gezonde hand trekt de pols naar beneden terwijl deze weerstand biedt