



### Oefentherapie elleboog - Stap 1

#### Oefening 1

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog is 90 graden gebogen. De onderarm ligt op de tafel of wordt door uw andere hand ondersteund. Probeer afwisselend een vuist te maken en daarna uw vingers te strekken.
- *Aanpassen:* U kunt de oefening zwaarder maken door een foambal in uw hand te nemen en/of door de oefening met gestrekte elleboog uit te voeren.

#### Oefening 2

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog 90 graden gebogen. De elleboog wordt ondersteund door uw andere hand. Probeer de elleboog zoveel mogelijk te buigen en daarna te strekken. Probeer daarna de onderarm zoveel mogelijk naar binnen te draaien en daarna naar buiten te draaien.
- Het naar binnen en buiten draaien gebeurt altijd met gebogen elleboog.

#### Oefening 3

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog 90 graden gebogen. Probeer de hand zoveel mogelijk naar boven en daarna naar beneden te bewegen. Probeer daarna de hand zoveel mogelijk in een "neutrale" stand naar de duimzijde en daarna naar de pinkzijde te bewegen.
- *Aanpassen:* U kunt de oefening zwaarder maken door hem met gestrekte elleboog uit te voeren.

#### Aantal

- Probeer de oefeningen 2-3 maal per dag uit te voeren en herhaal de oefening 10x.
- De zwaarte kunt u in de eerste fase opvoeren door het aantal herhalingen naar 15-20x te verhogen.
- De oefeningen in deze fase moeten pijnvrij zijn en mogen ook geen napijn geven.

### Oefentherapie elleboog - Stap 2

#### Oefening 1

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog 90 graden gebogen. Uw elleboog steunt op uw bovenbeen. Probeer de elleboog te buigen en te strekken terwijl uw andere hand deze beweging tegen houdt. Geef zoveel weerstand dat de beweging pijnvrij uitgevoerd kan worden.
- *Aanpassen:* Via de weerstand die u geeft kunt u de zwaarte aanpassen.

#### Oefening 2

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog 90 graden gebogen. Uw elleboog steunt op uw bovenbeen of op de tafel. Breng uw hand omhoog en duw hem met uw gezonde hand langzaam tegen weerstand naar beneden ( excentrisch aanpannen). Geef zoveel weerstand dat de beweging pijnvrij uitgevoerd kan worden.

- *Aanpassen:* Via de weerstand die u geeft kunt u de zwaarte aanpassen. De oefening wordt zwaarder als u de oefening met gebalde vuist uitvoert.

### Oefening 3

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog 90 graden gebogen. Uw elleboog steunt op uw bovenbeen. Probeer de onderarm naar binnen en naar buiten te draaien met een halter van 1 of 2 kg. in uw handen. In plaats van een halter kunt u ook een fles(je) gebruiken.
- *Aanpassen:* Het gewicht en de wijze van vastpakken bepaalt de zwaarte van de oefening.

### Oefening 4

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel met de elleboog 90 graden gebogen. Uw elleboog steunt op uw bovenbeen. U gebruikt een elastische band ( zgn, Dynaband of Thera band) die u om uw hand heen slaat. Het andere uiteinde fixeert u onder uw voet.
- 1. U fixeert de band onder de voet van het been waar uw onderarm op steunt. Uw hand rug is naar beneden gericht. Buig de pols tegen de weerstand van de band in naar boven.
- 2. U fixeert de band onder uw andere voet dan het been waar uw onderarm op steunt. Uw hand rug is naar boven gericht Buig eerst de pols maximaal omhoog.(dorsaalflexie) Hef nu met uw "gezonde arm" de pijnlijke arm ( met de handrug naar boven) omhoog tot de elastische band gespannen staat. Opdracht is om de pols in de uitgangshouding te fixeren. Nadat de band op een goed te houden spanning staat, laat u de pols langzaam naar beneden buigen, terwijl u de arm omhoog houdt. ( excentrische contractie van de extensoren).
- *Aanpassing:* De lengte van de band bepaalt de weerstand en zo de zwaarte van de oefening. De band kan ook worden vervangen door een gewicht.

### Aantal

- Probeer de oefeningen 3-4 maal per dag uit te voeren en herhaal de oefening 10x.
- De zwaarte kunt u in de tweede fase opvoeren door het aantal herhalingen naar 15-20x te verhogen.
- De oefeningen in deze fase moeten pijnvrij zijn en mogen ook geen napijn geven.

## Oefentherapie elleboog - Stap 3

### Oefening 1

- *Uitgangshouding:* Zit op een stoel, de elleboog is 90 graden gebogen. De onderarm ligt op de tafel of wordt door uw andere hand ondersteund. Probeer afwisselend een vuist te maken met een tennisbal in uw hand.
- *Aanpassen:* U kunt de oefening zwaarder maken door de oefening met gestrekte elleboog uit te voeren.

### Oefening 2

- *Uitgangshouding:* U staat met een elastische band om uw hand gewikkeld, de andere kant is onder uw voet gefixeerd. De handrug is naar boven gericht. Buig eerst de pols maximaal omhoog.(dorsaalflexie) Hef nu met uw "gezonde arm" de pijnlijke arm ( met de handrug naar boven) omhoog tot de elastische band gespannen staat. Opdracht is om de pols in de uitgangshouding te fixeren. Nadat de band op een goed te houden spanning staat, laat u de pols langzaam naar beneden buigen, terwijl u de arm omhoog houdt. ( excentrische contractie

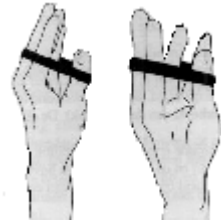
- van de extensoren). Laat vervolgens de arm helemaal zakken.
- *Aanpassen:* De spanning op de band bepaalt de zwaarte van de oefening. U kunt de oefening ook met een gewicht uitvoeren.

### Oefening 3

- *Uitgangshouding:* De oefening is gelijk aan oefening 2, de handrug is nu naar beneden gericht. Op deze manier worden de polsflexoren excentrisch geoefend.

### Oefening 4

- *Uitgangshouding:* U zit of staat en brengt een dubbelgevouwen elastiekje rond uw vingers en duim. De pols blijft in het verlengde van de onderarm (neutrale stand). Probeer de vingers en de duim te strekken en te spreiden.
- *Aanpassen:* De oefening wordt verzaamd door het elastiekje te verplaatsen naar de uiteinden van de vingers



### Aantal

- Probeer de oefeningen 3-4 maal per dag uit te voeren en herhaal de oefening 10x.
- De zwaarte kunt u in de derde fase opvoeren door het aantal herhalingen naar 15-20x te verhogen.
- De oefeningen in deze fase mogen licht pijnlijk zijn. Napijn gedurende twee tot drie uur is mogelijk.

## Oefentherapie elleboog - Stap 4

In deze fase gaat het vooral om het herstel van de functionele bewegingen zowel in de sport als tijdens het werk.

### Oefening 1

- Het stuiten, werpen en vangen van een tennisbal.

### Oefening 2

- Het uitwringen van een natte doek.

### Oefening 3

- *Uitgangshouding:* U staat in een lichte spreidstand met een elastische band om uw hand gewikkeld. De band is aan de andere zijde om een deurklink gewikkeld. Beweeg de hand naar buiten toe, waarbij de pols in een neutrale stand blijft.
- *Aanpassen:* De oefening wordt zwaarder door de pols van gebogen uitgangshouding naar gestrekte uitgangshouding te bewegen. ( van palmair naar dorsaalflexie).
- *Variatie:* De oefenband kan ook om beide handen worden gewikkeld waarna de armen uit elkaar worden bewogen. (Abductie)
- Dezelfde oefening kan worden uitgevoerd in verschillende richtingen:
  - Naar binnen draaien (Endorotatie schouder).
  - Omhoog bewegen (Flexie elleboog).
  - Naar achter bewegen (Retroflexie schouder).

- Zijwaarts omhoog bewegen (Abductie schouder).

Hoewel de oefeningen primair als schouderoefening worden gebruikt kan door het stabiliseren van de pols de spieren van de onderarm op deze manier worden geoefend. Aanpassing: Door de inzet van de beweging via de pols te laten verlopen wordt de oefening verzwaard.



#### Oefening 4

- *Uitgangshouding:* stand. U brengt een halter met gestrekte arm naar voren, met de handrug naar boven gericht. Maak vervolgens kleine cirkeltjes met de halter.

#### Oefening 5

- *Sportspecifieke training:* Probeer met een tennisracket en een foambal ( later een tennisbal) te stuiten/tennisen. Belangrijk hierbij is de handgrip en bespanning van uw tennisracket. Een goede techniek ( m.n van de backhand ) is uiteraard ook belangrijk. Laat uw tennisleraar hierna kijken indien uw klachten door het tennissen worden veroorzaakt.

#### Aantal

- Probeer de oefeningen 3-4 maal per dag uit te voeren en herhaal de oefening 10x.
- De zwaarte kunt u in de vierde fase opvoeren door het aantal herhalingen naar 15-20x te verhogen.
- De oefeningen in deze fase mogen licht pijnlijk zijn. Napijn gedurende twee tot drie uur is mogelijk.