

Oefenschema voor de elleboog

- Verbetering ontstaat door regelmatig te oefenen. Begin de oefeningen met 3 series van 5 herhalingen. Dit kunt u langzaam uitbreiden naar 3 series van 10 herhalingen. Herhaal dit programma dagelijks 2 tot 3 keer.
- Voor de oefeningen rustig uit en ga niet over uw pijngrens heen.
- Mocht er tijdens het oefenen plotselinge toename van pijn of zwelling ontstaan, verminder dan tijdelijk de oefeningsintensiteit.

Bij vragen kunt u contact opnemen tussen 08.15 en 09.00 uur met: Martini Ziekenhuis Centrum Revalidatie. Tel: 050 524 5190

Oefening 1: handoefening ter verbetering van de beweeglijkheid van de vingers.

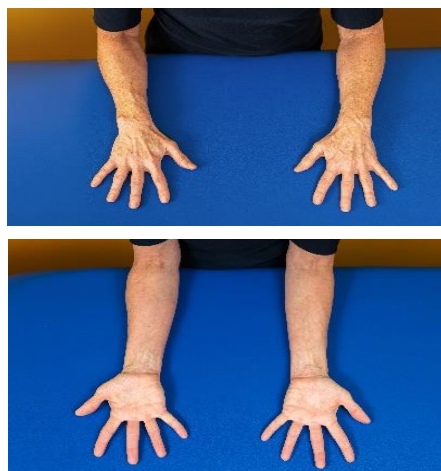
1. Houd uw hand omhoog
2. Maak een vuist met uw hand en spreid de vingers. Herhaal de oefening een paar keer achter elkaar. Als de vingers erg dik zijn, kunt u deze oefening wat vaker herhalen en leg uw hand op een kussen waarbij de hand wat hoger ligt dan de elleboog.



Oefening 2: ter verbetering van het naar binnen en buiten draaien van de onderarm

1. Ga zitten met de handen(en) op tafel, houd de ellebogen in de zij (90 graden gebogen) en beweeg de duimen naar binnen (handpalmen naar beneden)
2. Draai vanuit deze positie de hand om, waardoor u in uw handpalm kijkt. De duimen wijzen nu naar buiten.

Wissel deze beweging om en om af op geleide van klachten. Probeer hierbij steeds iets verder te komen. Denk er om dat de ellebogen goed in de zij blijven



Oefening 3: ter verbetering van de buiging en strekking van de elleboog

1. Ga staan of zitten op een stoel zonder leuning
2. Beweeg uw handpalmen richting uw schouder om de elleboog te buigen op geleide van klachten. U kunt met uw andere hand de beweging begeleiden
3. Beweeg vervolgens uw hand naar beneden om uw elleboog te strekken, laat uw arm in deze positie ontspannen hangen
4. Herhaal deze beide bewegingen 5-10 keer om mee te beginnen



Oefening 4: Slingeroefening

Sta met het bovenlichaam iets voorovergebogen en laat uw arm ontspannen hangen. Laat uw arm rustig heen en weer slingeren. Gebruik hierbij geen kracht. Dit mag u 1 á 2 minuten volhouden om goed te ontspannen.

