

Autorevalidatie voor golferselleboog of mediale epicondylitis

- **Rekoefeningen**

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

- **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



Stap I :Strek de elleboog en plooi de pols



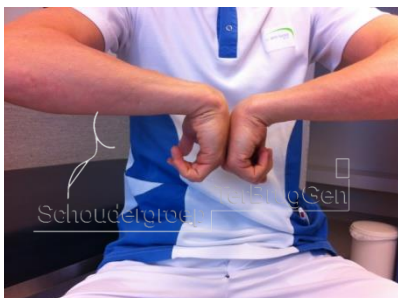
Stap II:Plooi de pols zo ver mogelijk met de andere hand

- Stretching van de flexoren met geplooiëde elleboog



Duw beide handpalmen naar elkaar

- Stretching van de extensoren van de pols en de vingers



Stap I: Duw de polsen tegen elkaar



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

- **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 flexoren



Gestreckte pols

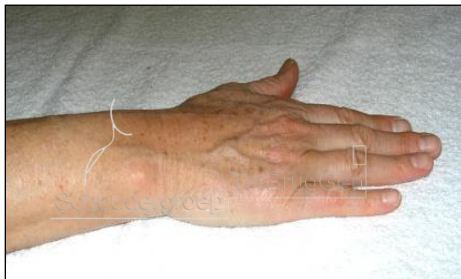


Gebalde vuist



Geplooide pols

- 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

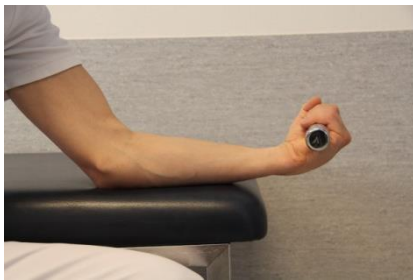


extensoren met

Schuimbal in de hand

Knijp de schuimbal samen

- Oefenen van de flexoren met een klein gewicht



Neem gewicht vast

Plooi de pols

- Oefenen van de supinatoren met een klein gewicht



Neem gewicht vast

Draai de pols om

- 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 flexoren met de vrije hand.



Gestreckte pols



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

- Excentrische oefeningen van de flexoren met een rubberen band.



Plooi en strek van de pols met weerstand door een rubberen band vast onder de voet

