

ÜBUNG DES MONATS

MÄRZ

Tipps bei Tennisellbogen:

Der Tennisellbogen ist eine Muskelansatzreizung im Bereich des Ellbogens. Der ständige Zug des Muskels auf die Sehne und die damit einhergehende Irritation des Nervs verursachen die Schmerzen.

Hervorgerufen wird das Problem hauptsächlich durch eine Überaktivität der Fingerbeuger, wogegen die Fingerstrecker in einem Übermaß arbeiten müssen und sich dadurch verspannen. Der Tennisellbogen ist meist ein Kombinationsproblem der Muskulatur im Unterarm, Blockierungen der Hals- und Brustwirbelsäule und oft eine parasitäre Belastung im Verdauungssystem

(→ Austesten mit Störfelddiagnostik)

Was kann man selber dagegen tun:

Ruhigstellen wäre das Schlechteste!

Nach sportlicher Aktivität

(Tennispielen, Langlaufen ...) oder nach körperlich anstrengender Arbeit

(Schrauben, Hämmern usw.)

- Lokal mit kaltem Wasser kühlen
- Den Ellbogen/Unterarm mit Sportcreme od. bekannten Hausmitteln einschmieren, um die Durchblutung zu steigern. (z.B. Flector-Pflaster, Traumasalbe...)
- Kühlenden Topfen- od. Essigwasserwickel auflegen (Milchsäure u. Essigsäure beeinflussen die Entzündung positiv)
- Selbstmassage an den schmerzhaften Stellen durchführen
- Schulterkreisen für die Nackenmuskulatur
- Übungen für die Hals- und Brustwirbelsäule



- Den Unterarm u. das Handgelenk dehnen (ca. 10 - 20mal tägl.)
Man kann die Dehnung 30 - 60 Sek. und häufiger pro Tag ausführen (insgesamt ca. 10 Min. pro Tag). Es ist wichtiger diesen Dehnvorgang tägl. häufiger zu machen, also NICHT einfach stärker! Besonders vor und nach den Tätigkeiten die man als Auslöser des Tennisarmes vermutet, mind. 1 Minute dehnen.

Physiotherapie Neureiter

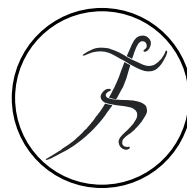
Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T. 06243/28840

Weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß!

Tipps bei Tennisellbogen:

Als weiterführende Übung oder Training empfiehlt sich eine

Exzentrische Muskeldehnung:



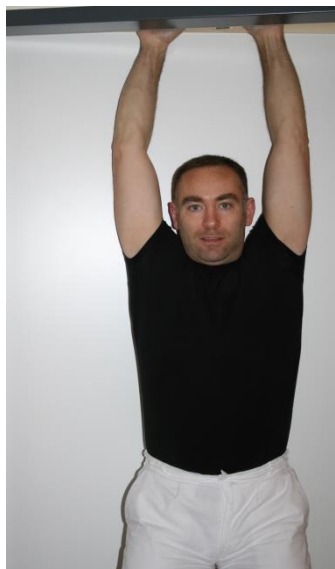
Nehmen Sie ein Gewicht in die Hand (z. B. 2l-Leichtflache) und legen Sie den Unterarm so auf den Tisch, dass die Handfläche in Richtung Boden zeigt. Nun lassen Sie die Hand mit dem Gewicht langsam nach unten sinken, so dass die Muskelfasern „auseinander gleiten“ können. Die zweite Hand hilft das Gewicht wieder in die Ausgangsstellung zu bringen, damit sich die zu dehnenen Muskelfasern nicht wieder verkürzen!

Liegestützen:



Zur Unterstützung empfehle ich noch 1 – 3mal tägl. einige Liegestützen auszuführen, um die betroffenen Sehnen/Muskeln zu strecken und zu dehnen. Evtl. „Damenliegestützen“ indem man kniet.

Hängen an der Stange:



Das Hängen an einer Stange (man muss nicht frei hängen) oder am Türrahmen unterstützt die betroffene Muskulatur. Mehrmals 5 – 10mal tägl., ca. 30 – 60 Sekunden.