

SELBSTTRAINING TENNISSELLBOGEN

1. Woche:

Schonen

Das wichtigste ist Schonen. Alle Anstrengungen welche Schmerzen verursachen sollten vermieden werden.



Eventuell Eis oder Kühlbeutel auflegen, dies etwa 15 Min. mehrmals pro Tag. Die Kühlbeutel sollten dabei nicht direkt der Haut aufliegen, besser ein Frottiertuch zwischen Haut und Beutel

2. und 3. Woche:

Immer noch Schonen



1. Übung:

Training der Faustschlusskraft mit einem Tennisball. Der Ball wird dabei während 20 Sek. zusammengedrückt, danach einige Sekunden entspannen, dies 20x wiederholen. Diese Übungsserie 2x täglich wiederholen. Wichtig: Die Übungen sollten langsam und mit wenig Kraftaufwand begonnen werden. Erst nach und nach sollte bei den Übungen die Kraft gesteigert werden. Zu intensives trainieren zu Beginn kann zu einem Rückfall der Beschwerden führen. Bei Auftreten von mässig bis starken Schmerzen sollte die Belastung sofort wieder reduziert werden. Leichte Schmerzen nach den Übungen sind nicht ungewöhnlich und können durch Kühlen mit Kältebeuteln gelindert werden.

4. bis 6. Woche:



1. Übung:

Faustschlusskraft trainieren mit Tennisball (20x je 20 Sek., 2x täglich)

2. Übung:

Handrücken gegen den Widerstand der anderen Hand nach oben drücken (20x je 20 Sek., 2x täglich)