

Tenniskyynärpään (lateraalinen epikondyliitti) harjoitusohje



Istu tuolilla ja tartu (kämmenselkä ylöspäin) lenkiksi solmittuun vastuskuminauhaan, joka kulkee jalkapohjan alta.

Vastuksen on oltava niin tiukka, että et jaksata tehdä ranteen koukistusta ylöspäin. Avusta toisella kädellä.



Irrota avustavan käden ote ja jarruta ranteen liikettä alaspäin.

Tee 10 - 15 toistoa, 3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 5 min tauko.

Tee harjoitukset joka toinen päivä.

Harjoittelun jälkeistä kipua voit lievittää kylmäpakkauksilla ja venytyksillä.



Tartu venytettävän käden kämmenselästä kiinni pikkusormen puolelta, venytettävä käsi on sisäkierrossa. Taivuta ranne koukkuun, ojenna kyynärpää suoraksi ja kierrä kyynärvarrtta sisäänpäin. Venytys tuntuu kyynärvarren ulkosyrjällä.

Pidä venytys 30 sekuntia, toista 3 kertaa.