

Ihr Ellenbogen

Vier Übungen für einen gereizten Sehnenansatz

Ein gereizter Sehnenansatz am Ellenbogen heilt nicht durch Ruhe, sondern durch dosierte Belastung. Sehnen reagieren träge: Die ersten Wochen fühlen sich unverändert an, danach geht es aufwärts. Bleiben Sie dran und ändern Sie nichts an der Dosis, bevor sechs Wochen um sind.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____



Halten in Streckung

ÜBUNG 1

Unterarm auf dem Tisch, Handrücken nach oben, Hand ragt über die Kante.

1. Strecken Sie das Handgelenk nach oben und halten Sie die Position gegen den leichten Druck der anderen Hand.
2. Ruhig weiteratmen.

5 × 30 bis 45 Sekunden halten

Diese Übung wirkt oft direkt schmerzlindernd. Sie darf täglich gemacht werden.



Langsam absenken

ÜBUNG 2

Unterarm auf dem Tisch, Handrücken nach oben, leichtes Gewicht oder eine kleine Wasserflasche in der Hand.

1. Heben Sie das Handgelenk mit Hilfe der anderen Hand nach oben.
2. Lassen Sie es dann allein in drei bis vier Sekunden absinken.

3 Sätze × 15 Wiederholungen, jeden zweiten Tag

Das langsame Absenken ist der Kern der Übung. Steigern Sie das Gewicht erst nach zwei Wochen.



Griffkraft dosieren

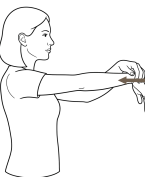
ÜBUNG 3

Aufrechter Sitz, ein weicher Ball oder ein zusammengerolltes Handtuch in der Hand.

1. Drücken Sie mit etwa halber Kraft zu.
2. Halten Sie zehn Sekunden und lösen Sie.

3 Sätze × 8 Wiederholungen

Nicht maximal zudrücken. Halbe Kraft reicht und reizt weniger.



Unterarm dehnen

ÜBUNG 4

Arm nach vorn gestreckt, Handfläche zeigt nach unten.

1. Ziehen Sie die Finger mit der anderen Hand sanft Richtung Körper.
2. Die Dehnung sitzt außen am Unterarm.

3 × 30 Sekunden

Nach den Kräftigungsübungen dehnen, nicht davor.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.