

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie is effectief bij klachten van de elleboog, met name de aanhechting aan de binnen en buitenzijde. Hier zit de spieraanhechting van de spieren die de pols doen strekken en buigen.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij overbelastingssklachten. Bij overbelasting kan het pees of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier-, pees- en kraakbeenweefsel is een voor de hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven.

Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de eerste fasen van de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal in een later stadium op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd. Sporten die in de beginfase vaak wel zonder pijn mogelijk zijn: fietsen, hardlopen en training van de romp en onderste ledematen.

Leefstijl

Vermijd wringbewegingen. Bij gebruik van muis een kussentje onder de pols gebruiken en na een uur even rust nemen. Gebruik eventueel tape of een brace om de polsbeweging te beperken.

Tenniselleboog: til alles met de handpalm naar boven.

Golfelleboog: til alles met de handrug naar boven.

Brace/tape

Bij veel last of overbelasting in het dagelijks leven kan een brace of tape gebruikt worden, de sportarts adviseert u hierover.

Oefenschema

De sportarts adviseert over de precieze inhoud van het oefenschema.

1 Nek losmaken

Breng het hoofd achtereenvolgens in de volgende posities:

Buig het hoofd voorover met de kin op de borst

Buig het hoofd achterover

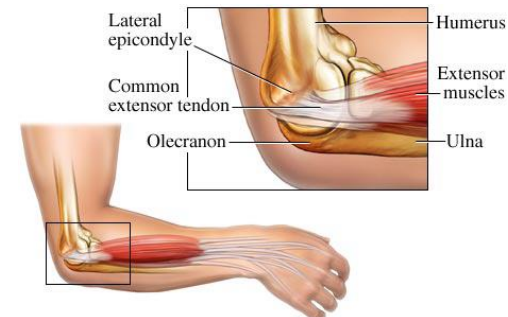
Buig het hoofd naar links en rechts

Kijk over de linker en rechter schouder

Houd alle posities 5 sec vast en probeer door met de hand te helpen zo ver mogelijk te komen.

2x/dag 3x3 herhalingen

Wissel linker en rechter zijde af: 3x links, 3x rechts, 3x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



2 Schouder losmaken

Oefening 1

Breng de linker elleboog over de rechter schouder met behulp van de rechter hand totdat er een rekkend gevoel ontstaat, houd de positie 30 seconden aan. Rek vervolgens de andere zijde.

2x/dag 2x30 seconden



3 Pols rekken

Gebruik de “goede” hand om pols van de aangedane elleboog te rekken, zoveel mogelijk buigen en strekken (tot een rekkend gevoel ontstaat), zoals hiernaast afgebeeld. Houd beide posities 30 seconden vast. De oefening kan nog worden uitgebreid door op de middelste vinger extra rekkraft uit te oefenen.

2x/dag 2x30 seconden



4 Strekpezen trainen

Doe de oefening met een gewicht (0,5 – 4 kg) of elastieken band (bv. Dynaband, Theraband of een fietsbinnenband). Laat de elleboog rusten op een tafel/armleuning/bovenbeen en laat pols en hand uitsteken over de rand (handrug naar boven). Pak het gewicht/elastiek (in geval van een elastiek: fixeren met de voet of tafelpoot) vast met de handrug naar boven. Strek de pols (handrug naar boven) en laat de hand daarna voorzichtig zakken. Doe de oefening langzaam: in 1 sec strekken, 1 sec. vasthouden, in 1 sec weer buigen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met meer gewicht of een zwaarder elastiek.



5 Buigpezen trainen

Doe de oefening met een gewicht (0,5 – 4 kg) of elastieken band (bv. Dynaband, Theraband of een fietsbinnenband). Laat de elleboog rusten op een tafel/armleuning/bovenbeen en laat pols en hand uitsteken over de rand (handpalm naar boven). Pak het gewicht/elastiek (in geval van een elastiek: fixeren met de voet of tafelpoot) vast met de handpalm naar boven. Buig de pols (handpalm naar boven) en laat de hand daarna voorzichtig zakken. Doe de oefening langzaam: in 1 sec strekken, 1 sec. vasthouden, in 1 sec weer buigen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met meer gewicht of een zwaarder elastiek.



6 Pols rotatie training

Doe de oefening met een gewicht (0,5 – 4 kg), hamer of een lange stok (bv bezem). Laat de elleboog rusten op een tafel/armleuning/bovenbeen en laat pols en hand uitsteken over de rand. Houd het gewicht in de vuist met de handrug naar boven en draai de vuist tot de handpalm weer boven is. Doe de beweging langzaam. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

2x/dag 3x15 herhalingen



Hoe verder ?

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgebouwd, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.

Tennis tips

- Speel vooral vanuit de romp, iets minder vanuit de schouder, nog iets minder vanuit de elleboog en niet vanuit de pols (geen beweging in de pols).
- Advies is om in de eerste fasen van de behandeling tijdelijk geen backhand uit te voeren.
- Probeer bij de backhand de bal voor het lichaam te raken, waardoor er beter vanuit de schouder gespeeld kan worden en minder vanuit de pols.
- Bij het slaan (contactmoment) moet de pols zo recht mogelijk zijn, niet gebogen. De onderarmspieren kunnen de schok dan beter opvangen.
- Probeer de onderarm te gebruiken voor racketcontrole en niet voor kracht. Kracht moet overwegend komen vanuit de romp en de schoudermusculatuur die veel sterker zijn dan de onderarmspieren.
- Bij de backhand de balansarm (niet-slagarm) ook gebruiken voor een vloeiend verloop van de backhand (deze ondersteunt het racket in de uitgangshouding, maakt het mogelijk dat de greep wordt verpakt bij het veranderen van soort slag, bevordert het indraaien van de rechter schouder etc.).
- Wanneer tijdens het slaan van een backhand het polsgewricht niet gefixeerd kan worden of wanneer met een enkelhandige backhand niet genoeg kracht of coördinatie kan worden ontwikkeld, is een dubbelhandige backhand te overwegen.
- Naast de backhand zijn ook de backhandvolley en met name de service en smash slagen die de pijn in de elleboog kunnen provoceren. Probeer ook deze slagen rustig op te bouwen.
- Zorg voor optimaal materiaal. Een verkeerde maat van de grip van het racket of te zware tennisballen kunnen de klachten provoceren en in stand houden.

Krachtraining tips ter voorkoming nieuwe klachten

- Bij alle oefeningen geen bewegingen in de pols, eventueel polsbrace gebruiken om de beweging te verminderen.
- Langzame bewegingen 1 sec heen, 1 sec vasthouden, 1 sec terug.
- Biceps oefening met de hand gedraaid (duim omhoog, halter verticaal).