



Bewegingsoefening voor elleboogklachten 4

Benodigheden:

Stoel.

Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u elleboogklachten heeft, bezoek dan uw chiropractor of fysiotherapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Geen.

Uitvoering:

Houd de arm gebogen met de hand op de schouder. Strek de arm rustig uit naar voren en breng weer terug. Let op, de hand moet een horizontale lijn volgen.

Herhalingen:

10x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Om stijfheidsklachten van de elleboog tegen te gaan, of om deze klachten te voorkomen, kunnen

bewegingsoefeningen goed helpen. Te veel beweging kan leiden tot klachten, daarom is het belangrijk om voor een goede opbouw te zorgen. Uw chiropractor of fysiotherapeut kan u hierbij helpen.

Aandachtspunt:

Deze oefening is aan te raden bij verminderde beweeglijkheid van het ellebooggewricht. Het is hierbij belangrijk om goed uw grenzen te bewaren tijdens de oefening. De rek mag gevoeld worden, maar stop de beweging als u de eindstand heeft bereikt. Bij teveel rekbewegingen kunnen er klachten optreden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw fysiotherapeut of chiropractor.

Klik hier voor een bij mijnoefening.nl aangesloten therapeut.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische elleboogklachten, slijtage.
- Slijmbeursontsteking, peesontsteking, tenniselleboog, golferselleboog.

Let op: Een oefening kan bij bovenstaande klachten alleen worden geadviseerd door een chiropractor of fysiotherapeut. U wordt geadviseerd geen bewegingsversterkende oefeningen te doen wanneer u pijnklachten heeft, maar alleen wanneer u bent hersteld van pijnklachten of ter preventie van klachten.

Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de elleboog

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren van de elleboog en omliggende spieren. De frequentie is afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Het is niet altijd nodig om meer oefeningen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Deze oefening voor de elleboog vereist geen warming-up. Wel is het belangrijk om de oefening beheerst en gecontroleerd uit te voeren.
4. **Elleboogklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u elleboogklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd,
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Elleboogklachten worden voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, stijfheid of ontsteking van het ellebooggewricht.

Risico's voor elleboogklachten

Naarmate u ouder wordt, neemt de kans op elleboogklachten toe. Met name het knijpen van de hand, of

kleine polsbewegingen, kunnen overbelastingsklachten veroorzaken. Bepaalde sporten zoals tennis, geven bij voorbaat al een verhoogde kans op elleboogklachten. Maar ook bij beroepen waarbij de armen het zwaar te voortduren krijgen zorgen voor een risico op elleboogklachten. Denk hierbij aan schilder, timmerman, tuinier, straatlegger, of kantoorwerk. Al deze beroepen veroorzaken een grote druk op het ellebooggewricht. Dit kan leiden tot overbelasting.

Wist u dat?

Elleboogklachten kunnen u flink belemmeren in het dagelijks leven. Vooral als uw voorkeursarm is aangedaan, zit de klacht behoorlijk in de weg. Hierdoor wordt de aangedane zijde vaak ontzien en wordt de andere zijde ineens veel meer gebruikt. Door deze verandering kunnen spieren overbelast raken en pijnsignalen geven. Uw chiropractor of fysiotherapeut kan u adviseren in het omgaan met deze klachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder