Golferellenbogen: Flexoren kräftigen

Beim medialen Ellenbogenschmerz trainiert man nach Abklärung unter anderem die Beuger- und Pronatorengruppe.

Für wen geeignet?

Nicht bei frischer Verletzung oder neuen Kribbelgefühlen im Klein-/Ringfinger ohne Untersuchung.

Übungen und Dosierung

01 Handgelenkbeuger isometrisch

Unterarm auflegen, Handfläche oben. Mit anderer Hand leichten Widerstand gegen Handgelenkbeugung geben.

Vorschlag: 4-mal 5-10 Sekunden

02 Exzentrische Flexion

Unterarm auf Tisch, Handfläche oben; gesunde Hand hilft die betroffene Hand hoch. Betroffene Hand langsam senken.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

03 Pronation/Supination

Ellenbogen an Körper, Handfläche langsam drehen, ohne ruckartigen Widerstand.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

04 Griff locker trainieren

Weichen Schwamm sanft drücken und lösen, zunächst ohne schwere Greifarbeit.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Taubheit im ulnaren Versorgungsgebiet oder stärkerem Schmerz Verlauf überprüfen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://roh.nhs.uk/services-information/therapy/golfers-elbow