Tennisellenbogen: Extensoren kräftigen

Sehnenbelastung schrittweise steigern. Sehr leichte Gewichte genügen zu Beginn; Schmerzreaktion am Folgetag beachten.

Für wen geeignet?

Bei abgeklärtem lateralem Ellenbogenschmerz ohne frische Verletzung oder neurologische Symptome.

Übungen und Dosierung

01 Handgelenkstrecker isometrisch

Unterarm auflegen, Handfläche unten. Mit gesunder Hand leichten Widerstand gegen das Anheben der betroffenen Hand geben.

Vorschlag: 4-mal 5-10 Sekunden

02 Exzentrische Extension

Unterarm auf Tisch, Handfläche unten; gesunde Hand hilft die betroffene Hand hoch. Dann langsam ohne Hilfe senken.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

03 Unterarm drehen

Ellenbogen körpernah, Handfläche langsam nach oben und unten drehen.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

04 Griffkraft sehr leicht

Weichen Schwamm ohne starken Schmerz sanft zusammendrücken und lösen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Belastung reduzieren, falls Beschwerden deutlich zunehmen oder am nächsten Tag stärker bleiben; Taubheit und Kraftverlust abklären.

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

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.nhsfife.org/services/all-services/patient-advice/tennis-elbow-lateral-epicondylitisosis/