



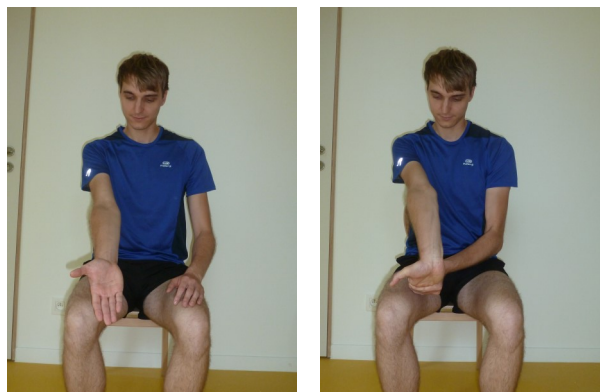
wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Golferselleboog



Rekken

3x 20sec, 3x per dag



Strek je pijnlijke arm voor je uit met de handpalm naar boven. Trek nu met de andere hand de pols en vingers naar beneden tot zo ver als je kan. Zorg er zeker voor dat de elleboog steeds gestrekt blijft.

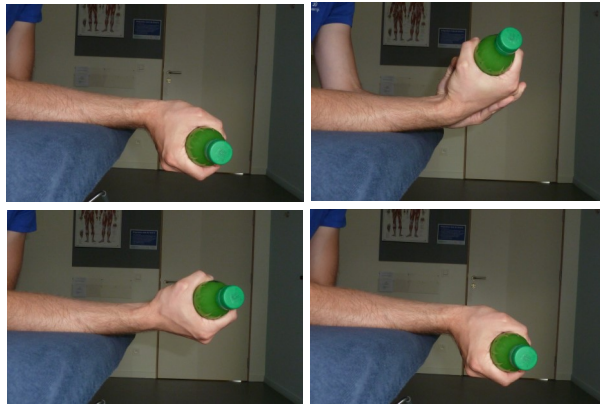
Hou deze houding 20sec aan en voer dit 3x uit.



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Versterken

3x 15 herhalingen, dagelijks



Laat je onderarm met de handpalm naar boven rusten op een tafel. Je hand moet over de rand van de tafel hangen. Grijp nu een flesje water vast (0,5l of 1l).

Help met de andere hand je pols en het gewichtje omhoog, en laat dan het gewicht traag zakken gedurende 3 seconden.

Voer deze oefening 3x 15 keer uit.



Losmasseren

10min per dag



Hou de arm ontspannen met de handpalm naar boven. Masseer nu met de duim van de andere hand de spieren los. Hiervoor gebruik je best cirkelvormige bewegingen.

Ijs leggen

15-20min, 3x per dag

Wikkel een ice-pack in een keukenhanddoek en leg het ijs 15-20min op de pijnlijke elleboog.

