



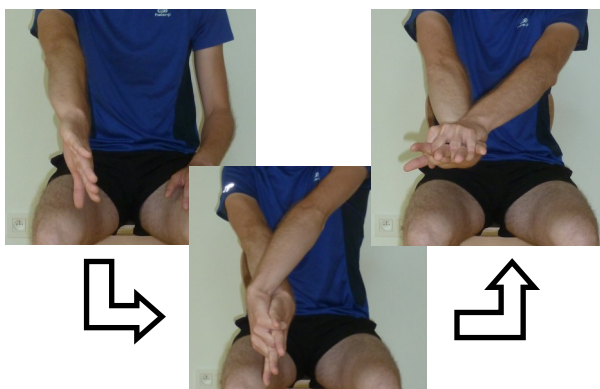
wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

## Tenniselleboog



## Rekken

3x 20sec, 3x per dag



Strek je pijnlijke arm voor je uit met de handpalm zijwaarts gericht. Grijp nu met je andere handpalm de handpalm vast van de pijnlijke zijde en draai nog verder door tot de handpalm bijna volledig naar boven wijst, en je de rek goed voelt. Zorg er zeker voor dat de elleboog steeds gestrekt blijft.

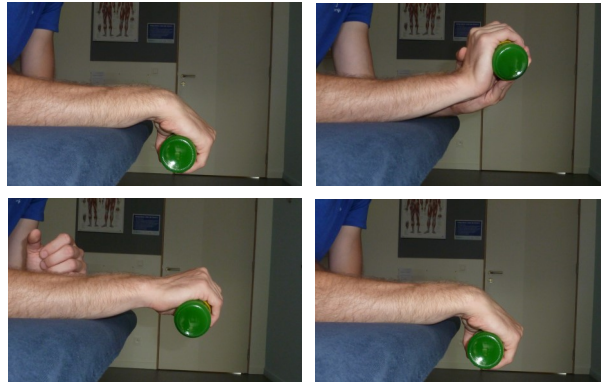
Hou deze houding 20sec aan en voer dit 3x uit.



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Versterken

**3x 15 herhalingen, dagelijks**



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

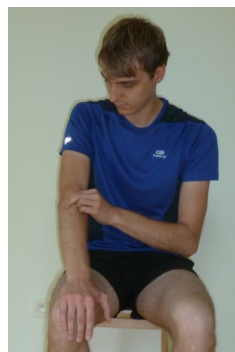
Help met de andere hand je pols en het gewichtje omhoog, en laat dan het gewicht traag zakken gedurende 3 seconden.

Voer deze oefening 3x 15 keer uit.



# Losmasseren

**10min per dag**



Hou de arm ontspannen met de handpalm naar beneden. Masseer nu met de wijsvinger en mid-denvinger 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.

