



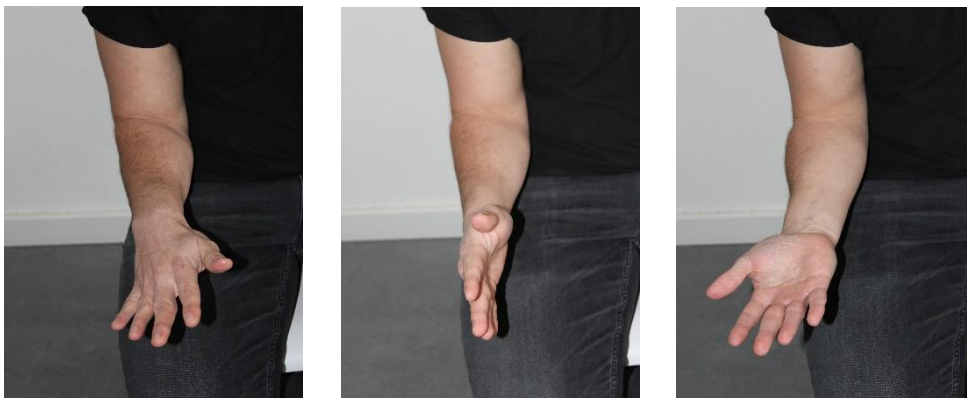
## Oefeningen voor de beweeglijkheid van de elleboog

### 1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de elleboog



- Neem plaats op een stoel met afhangende armen
- Breng uw hand naar uw schouder en tik deze aan, de elleboog buigt volledig
- Breng uw hand hierna naar beneden en strek de elleboog
- Herhaal dit 15x

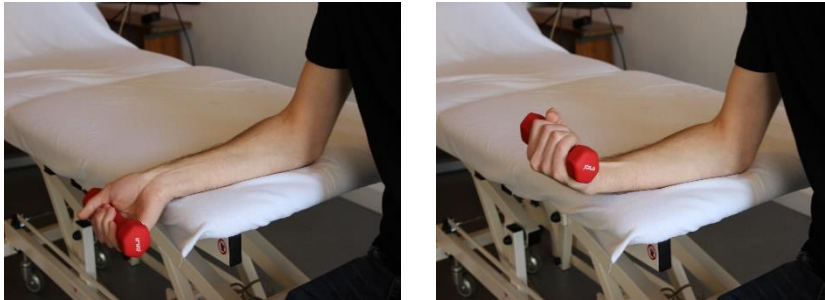
### 2. Rotaties (draaiingen) van de elleboog



- Neem plaats op een stoel en zet uw elleboog gebogen in de zij
- Draai zo ver mogelijk met de duim naar binnen, uw handpalm wijst naar beneden
- Draai hierna de duim helemaal naar buiten, de handpalm wijst naar boven
- Herhaal dit 15x

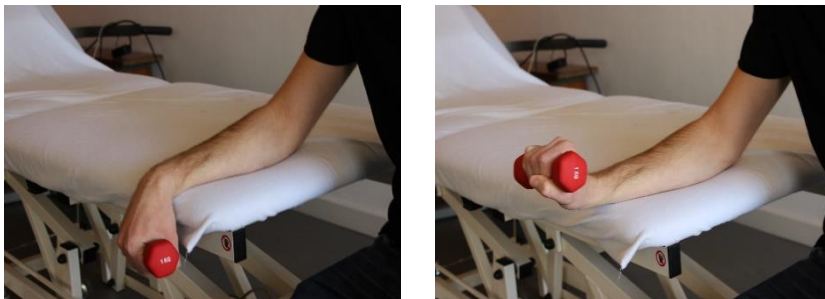
# Oefeningen voor de kracht van de buigers en strekker van de pols

## 1. Krachtoefening flexoren (buigers) pols (golfelleboog)



- Neem plaats aan de zijkant van de tafel met uw pijnlijke kant richting de tafel
- Leg uw arm met de handpalm naar boven, zorg dat de pols niet op de tafel steunt
- Neem een gewichtje (1kg) of flesje water in uw hand
- Beweeg uw pols volledig naar beneden
- Beweeg hierna uw hand volledig omhoog
- Herhaal dit 15x

## 2. Krachtoefeningen extensoren (strekkers) pols (tenniselleboog)



- Neem plaats aan de zijkant van de tafel met uw pijnlijke kant richting de tafel
- Leg uw arm met de handpalm naar beneden, zorg dat de pols niet op de tafel steunt
- Neem een gewichtje (1kg) of flesje water in uw hand
- Beweeg uw pols volledig naar beneden
- Beweeg hierna uw hand volledig omhoog
- Herhaal dit 15x