

Elleboogrevalidatie: thuisoefeningen

Fase 2:

- indien pijnscore <4 is
- 10 weken na een elleboogoperatie



Zit naast de tafel met de voorarm gesteund: hef een licht gewicht (0,5kg) omhoog en breng het traag terug naar beneden. 3x10à15

Opbouw: je voert de oefening uit met een gestrekte elleboog en de schouder in 90° (foto3).



Stand met een elastiek tussen de hand en de voet: Je houdt de arm voorwaarts gericht met gestrekte elleboog. Nu hef je de hand met de pols naar boven en keer langzaam terug tot de hand naar beneden is gericht. 3x10à15

Opbouw: De elastiek voor jou aan de deurknop: Nu breng je de arm in een werphouding en beweeg je de hand met de pols naar achter en naar voor.



Stand of zit met elastiek in beide vuisten: nu draai je de handpalmen naar boven waardoor de elastiek opspant en keer langzaam terug naar de startpositie. 3x10à15

Opbouw: je doet de oefening met gestrekte ellebogen (foto 2).



Stand met een hamer in de hand:

Oefening 1: je houdt de steel aan het uiteinde vast en beweegt de hamer met de pols naar voor. De elleboog blijft gestrekt. 3x10à15

Oefening 2: je houdt de steel aan het uiteinde vast en beweegt de hamer met de pols naar achter. De elleboog blijft gestrekt. 3x10à15



Buiklig op een tafel of bed met de schouder en elleboog in 90° en de bovenarm gesteund: in de hand houdt je een licht gewicht (0,5kg) en beweegt dit met de pols traag op en neer. 3x10à15



Je knijpt in een zacht balletje of een stevige spons. 3x8à25
Let op: de pols mag niet bewegen.



Je bindt een elastiek rond de vingers en strekt de vingers. 3x8à25
Let op: de pols mag niet bewegen.



Stand: je brengt een licht gewicht (0,5kg) achter het hoofd . Nu breng je de hand recht naar boven door de elleboog te strekken. 3x8à25



Push-up tegen de muur. 3x8à25

Opbouw: push-up op de grond



Tennislag: je staat in voorwaartse spreidstand en houdt een gewicht (0,5kg) in de hand. De tegenovergestelde elleboog is geplooid en hou je omhoog. Nu zwaai je de arm snel naar voor richting de tegenovergestelde voet en keer je langzaam terug naar de beginpositie. 3x8à25

Let op: de pols mag niet meebewegen!



Stand tegen muur met handen gesteund tegen de muur:

Oefening 1: je schuift de handen zo hoog mogelijk naar boven. 3x8à25

Oefening 2: je brengt beide handen lichtjes weg van de muur met gestrekte ellebogen. Hou de rug mooi recht. 3x8à25



Stretchoefeningen:

Oefening 1: handen steun op tafel met de vingers naar achter gericht. Zorg ervoor dat de schouders goed naar achter blijven. Hou 15" aan en voer dit 3x uit.

Oefening 2: stand in lichte voorwaartse spreidstand: de arm steunt tegen de deurstijl met licht gebogen elleboog. Nu breng je rustig de romp naar voor terwijl de arm blijft steunen. Hou 15" aan en voer dit 3x uit.

Algemene richtlijnen:

- je doet de oefeningen 4x /week
- je start de oefening steeds met 3 reeksen van 8 of 10 herhalingen volgens aangeduid
- indien te gemakkelijk kan je progressief de oefening uitbouwen naar 3 reeksen van 25 of 15 volgens aangeduid
- na 3 weken ga je over naar 4 reeksen
- het gewicht dat je gebruikt bij sommige oefeningen van fase 1 en 2 mag verhoogd worden volgens volgend schema:
 - Week 1: 3x15 met 1kg
 - Week2-3: 3x10 met 1,5kg
 - Week4-5: 4x10 met 2kg
 - Week6-8: 4x8 met 2,5kg
- indien de pijn >4 moet je tijdelijk terugkeren naar fase 1
- de pijn mag iets verhoogd zijn na de oefeningen maar moet na 24u genormaliseerd zijn