

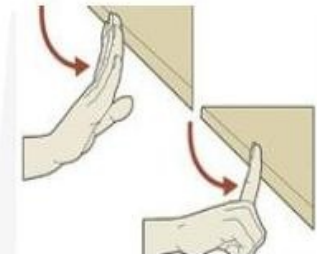
Basisübungen bei Epicondylitis

1. DAUMEN



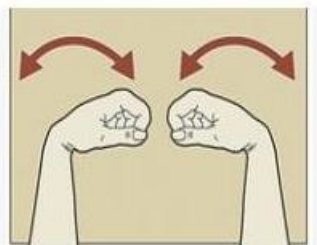
Legen Sie Ihre rechte Hand flach auf den Schreibtisch und entspannen Sie Ihre Finger. Nun ziehen Sie den Daumen langsam vom Zeigefinger weg. Drei Atemzüge halten - Wiederholen.

2. FINGER



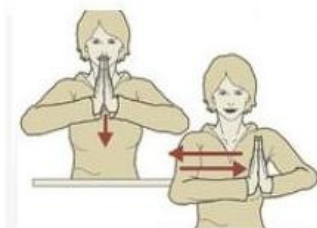
Stretchen Sie den Zeigefinger an der Schreibtischkante (Hand dabei gerade halten), drei Atemzüge lang halten. Mit allen anderen Fingern (ohne Daumen) nacheinander wiederholen.

3. HANDGELENK



Hände auf dem Schreibtisch zu Fäusten ballen (Daumen zeigt nach oben) und langsam nach links und rechts neigen, ohne den Unterarm zu bewegen. Erspüren Sie dabei die Endpunkte.

4. UNTERARM



Legen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen und entspannen Sie Ihre Schultern. Führen Sie nun Ihre Hände mehrmals langsam von links nach rechts und zurück.