

---

## *Oefeningen Tenniselleboog*

---

De volgende oefeningen zouden 5 keer per dag gedurende 6 weken uitgevoerd moeten worden

*Stretching van de extensoren  
van de pols*

*Strek de elleboog en plooi de  
pols. Plooi de pols maximaal  
door met de andere hand mee te  
helpen.*

*Je kan nog meer stretch geven  
door met de hand te draaien en  
duim naar onder te laten wijzen.*

*Hou deze houding 30 seconden  
aan, ontspan terug en herhaal  
drie keer.*



*Stretching van de extensoren  
met geplooiide elleboog*

*Leg beide handruggen tegen  
elkaar. Zorg dat zowel de  
vingers als de polsen elkaar  
raken en duw de ellebogen  
naar beneden.*

*Hou deze houding 30 seconden  
aan, ontspan en herhaal drie  
keer.*



*Actieve oefeningen van de  
extensoren*

*Breng de hand in neutrale stand.  
Maak een gebalde vuist. Laat de  
pols hangen. Strek de pols zo  
hoog mogelijk.*

*Starten zonder gewicht.  
3 à 4 keer per week, altijd samen  
met de passieve  
stretchoefeningen.*

*Indien dit pijnloos gaat, kunnen  
dezelfde oefeningen met een  
schuimbal of een klein gewicht  
(1kg) uitgevoerd worden.*

