

Oefeningen van de elleboog

Na een operatie of letsel aan de elleboog heeft het ellebooggewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het ellebooggewricht te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen herstel kunt bevorderen.

Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u de onderstaande richtlijnen handhaven:

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk.
- U heeft uw elleboog te zwaar belast als:
 - U langer dan een half uur napijn heeft.
 - De elleboog dikker en/of warmer wordt na belasting
- Als de elleboog nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere arm. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.
- Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw elleboog verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen

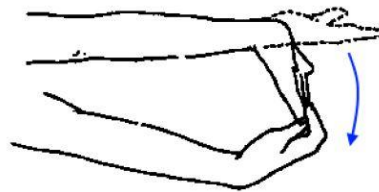
Oefening 1

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Met je andere hand druk je palm van je hand en vingers richting de vloer. Hou dit vijftien seconden vast. Doe dit tien keer.



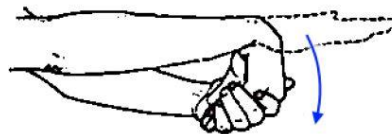
Oefening 2

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Met je andere hand druk je rug van je hand en vingers richting de vloer. Hou dit vijftien seconden vast. Doe dit tien keer.



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Oefening 3

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Houd de elleboog in 90° graden. Draai in de pols, eerst naar links en dan naar rechts. Doe dit tien keer.



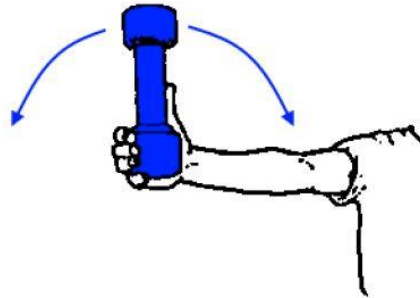
Oefening 5

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Houd een dumbbell of hamer aan het uiteinde vast in de hand. Draai in de pols naar links en vervolgens naar het midden en daarna naar rechts. Doe dit tien keer.



Oefening 4

Uitgangshouding:

Staande positie.

Uitvoering:

Buig je elleboog langzaam waarbij je hand richting de schouder gaat. Hou dit vijftien seconden vast en strek daarna vervolgens weer de elleboog. Doe dit tien keer.



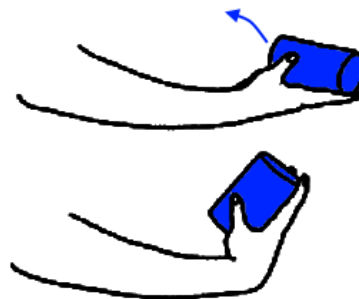
Oefening 6

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Hou een blikje in de hand en beweeg deze met de palm van je hand richting jezelf. Hou dit vijftien seconden vast. Doe dit tien keer.



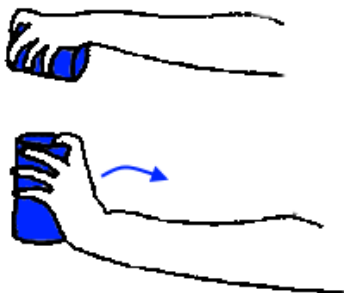
Oefening 7

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Hou een blikje in de hand en beweeg deze met de rug van je hand richting jezelf. Hou dit vijftien seconden vast. Doe dit tien keer.



Oefening 8

Uitgangshouding:

Staand of zittende positie.

Uitvoering:

Strek de elleboog zover je kunt. Hou een blikje in de hand en beweeg deze richting duimzijde van je hand. Hou dit vijftien seconden vast. Doe dit tien keer.



Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heekunde via telefoonnummer 088 708 52 43

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.