



Dehnung der Handgelenksstrecker

Die folgende Übung dehnt Ihre Handgelenksstrecker. Diese sind häufig lädiert bei dem so genannten Tennisellenbogen. Strecken Sie den betroffenen Arm und beugen Sie das Handgelenk. Jetzt greifen Sie mit der andere Hand, in der Hand des betroffenen Armes (Abb.1). Jetzt biegen Sie mit der nicht betroffene Hand, das Handgelenk noch mehr und drehen Sie den Unterarm nach innen (Abb. 2). Wenn es gut ist, verspüren Sie jetzt ein Ziehen, beziehungsweise Dehngefühl an der Oberseite Ihres Unterarms (Abb: 3), wie das auch in dem Video dargestellt ist. Halten Sie die Position mindestens 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal.



Abbildung 1 Die rechte Hand greift in die linke Hand



Abbildung 3 Das Handgelenk wird nach unten gebogen und den Unterarm nach innen gedreht



Abbildung 2 Das Dehngefühl wird an der Außenseite des Unterarms gespürt.

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de