



wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

Tenniselleboog



OEFENING 1

(doel = stretchen)

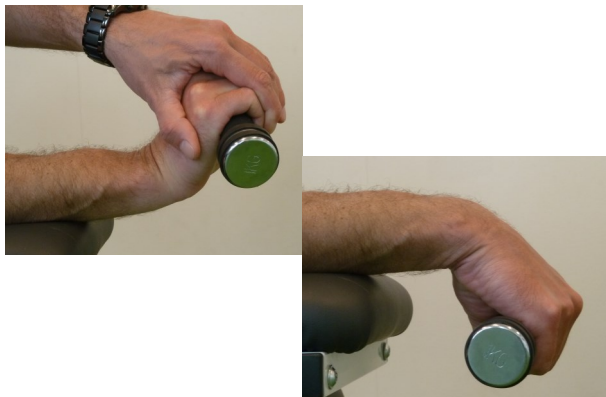


Hou met gestrekte elleboog je duim naar onder en buig je pols. Buig met de andere hand de pols verder tot je rek voelt.

Hou dit 10sec
Herhaal 3x

OEFENING 2

(doel = versterken)



Handrug omlaag + gewichtje
Breng met de andere hand je
pols omhoog en laat langzaam
zakken.

Doe 3 reeksen van 15 herhalin-
gen.

OEFENING 3

(Doel = pijn stillen)



Maak cirkeltjes met een ijsblok op de pijnlijke plek. Doe dit gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!).

