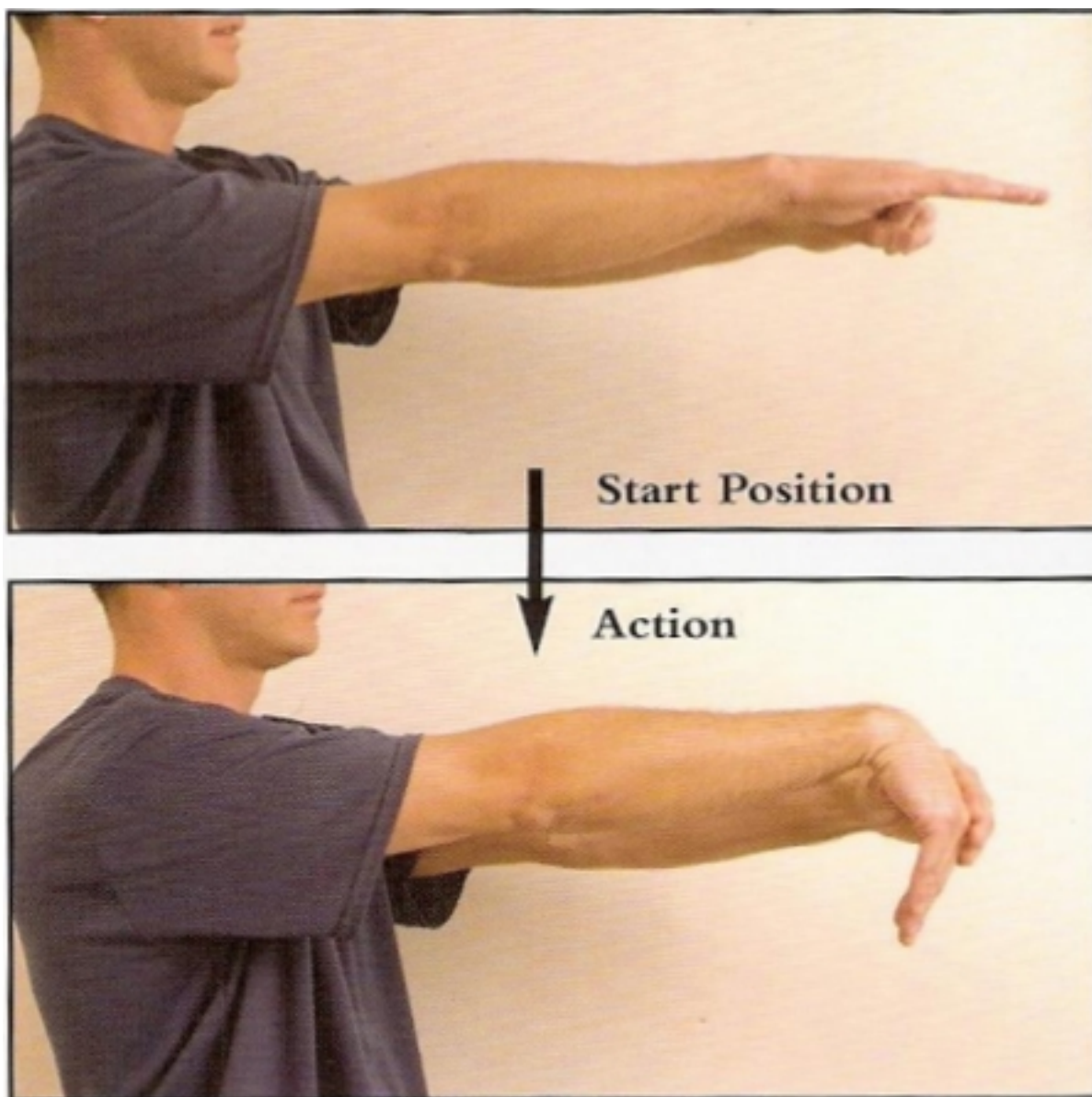


Ćwiczenia po leczeniu czynnikami wzrostowymi zapalenia nadkłykcia bocznego, tzw. "łokcia tenisisty": poziom I - rozciąganie

Ćwiczenia rozciągające rozpoczynamy nie wcześniej niż 48 godzin po iniekcji.

Powyższe ćwiczenia wykonujemy codziennie przez 2 tygodnie. Kiedy dolegliwości bólowe łokcia zmniejszą się przechodzimy do **poziomu II**.

Rozciąganie prostowników nadgarstka



Pozycja startowa

Przedramię wraz z palcami wyprostowane dłoń skierowana do podłoża, łokieć w pełnym wyproście.

Ćwiczenie

Proszę złapać leczoną po zabiegu za pomocą drugiej tak jak na rysunku i zgiąć powoli w nadgarstku w stronę podłogi, aż rozciąganie będzie odczuwalne wzdłuż górnej części przedramienia i w łokciu.

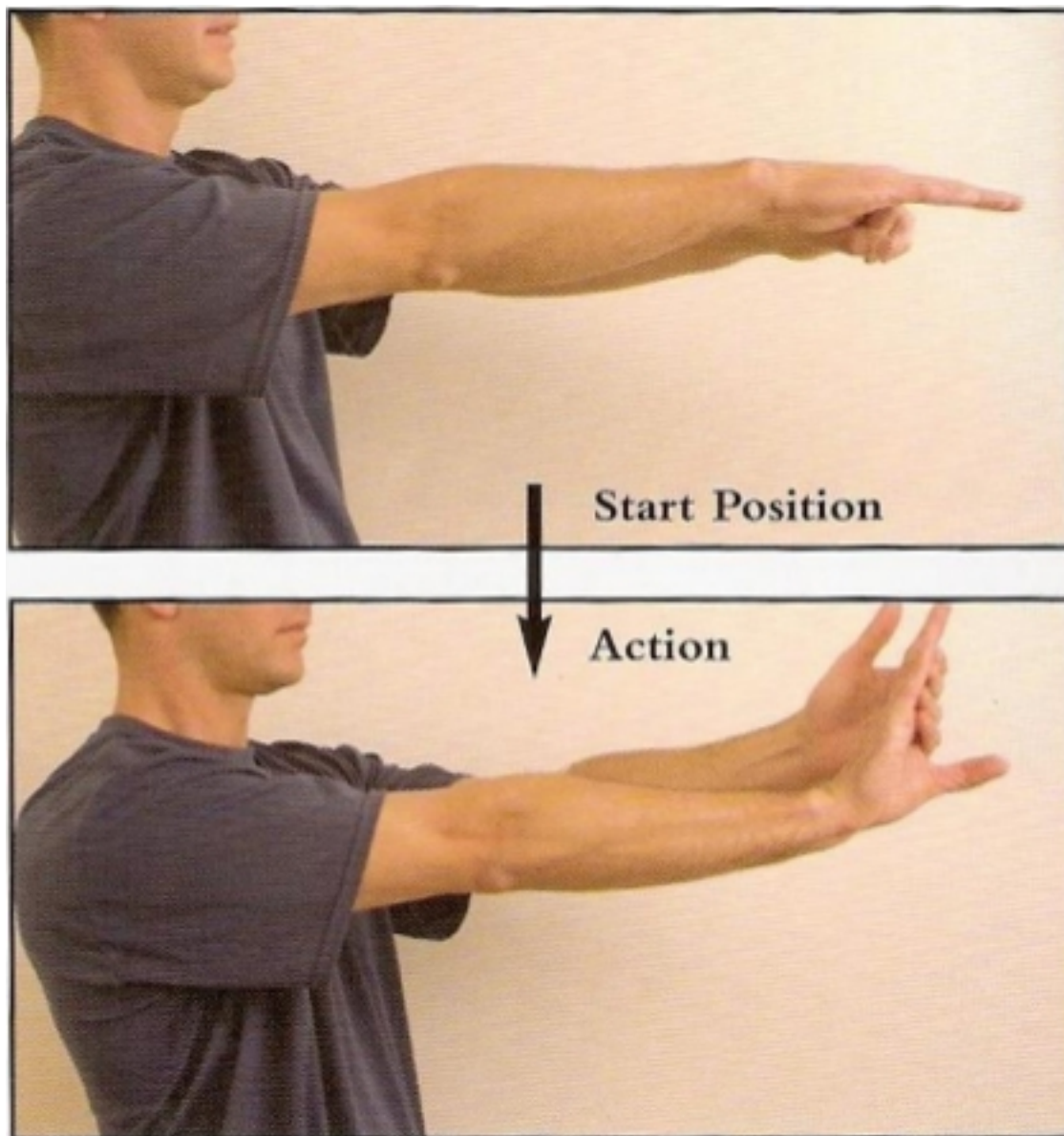
Parametry

Utrzymuj rękę w maksymalnym rozciągnięciu przez 20 sekund. Powtarzaj 10 razy

Ważne!!!

Utrzymuj bark rozluźniony i wykonuj rozciąganie powoli do granicy tolerancji bólowej.

Rozciąganie zginaczy nadgarstka



Pozycja startowa

Przedramię wraz z palcami wyprostowane a dłoń skierowana do podłoża, łokieć w pełnym wyproście.

Ćwiczenie

Proszę złapać leczoną rękę za pomocą drugiej tak jak na rysunku i zgiąć powoli w nadgarstku w stronę sufitu aż będzie odczuwalne rozciąganie wzdłuż dolnej części przedramienia i w łokciu.

Parametry

Utrzymuj rękę w maksymalnym rozciągnięciu przez 20 sekund.

Powtarzaj 10 razy

Ważne!!!

Utrzymuj bark rozluźniony i wykonuj rozciąganie powoli do granicy tolerancji bólowej.