

LATERAL EPİKONDİLİT (TENİSÇİ DİRSEĞİ) VE MEDİAL EPİKONDİLİT (GOLFÇÜ DİRSEĞİ) EGZERSİZLERİ

1

Parmaklarınızın uçlarını birleştirerek el bileğinizi yavaşça şekildeki gibi öne doğru bükün sn. tutun ve gevşeyin kez tekrarlayın.



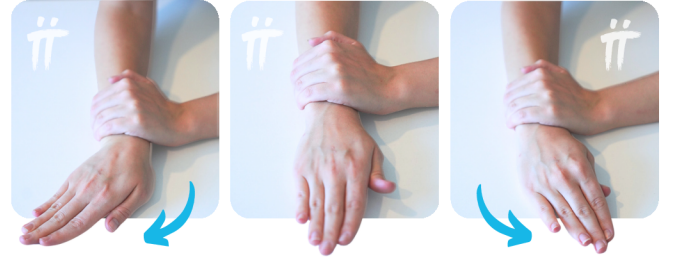
2

Elinizi, avuç içi aşağı bakacak şekilde havada tutun. Parmaklarınızı bükmeden düz bir şekilde elinizi, diğer eliniz yardımıyla şekildeki gibi yukarı kaldırın kadar sayın ve gevşeyin kez tekrarlayın.



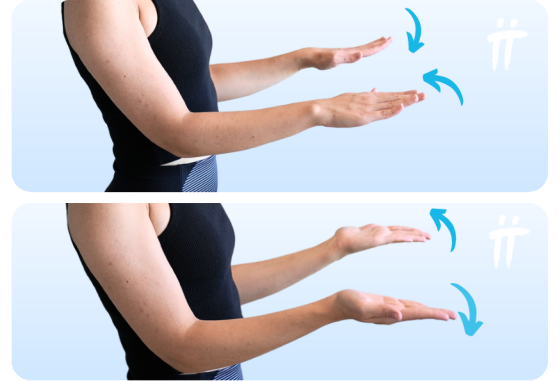
3

Elinizi, avuç içi aşağı bakacak şekilde masaya koyun ve diğer elinizde bileğinizi tutun. Parmaklarınızı bükmeden, şekildeki gibi elinizi masa üstünden sağa ve sola kaydırarak el sallama hareketi yapın.



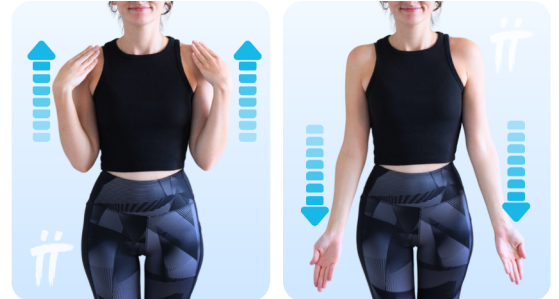
4

Dirseğinizi 90 derece bükün ve gövdenizle birleştirin. Avuç içi bir aşağı, bir yukarı bakacak şekilde elinizi çevirin kez tekrarlayın.



5

Ayakta durun ya da bir sandalyede oturun. Şekildeki gibi avuç içi omuza değecek şekilde dirseğinizi bükün kadar sayın ve kez tekrarlayın.



6

Kollarınızı bükmeden, karşıya doğru uzatın. Sağlıklı el ile diğer elin arkasına basınç uygulayarak elinizi kendinize doğru itirin. Gerilmeyi hissettiğiniz yerde kadar sayın ve gevşeyin kez tekrarlayın.



LATERAL EPİKONDİLİT (TENİSÇİ DİRSEĞİ) VE MEDİAL EPİKONDİLİT (GOLFÇÜ DİRSEĞİ) EGZERSİZLERİ

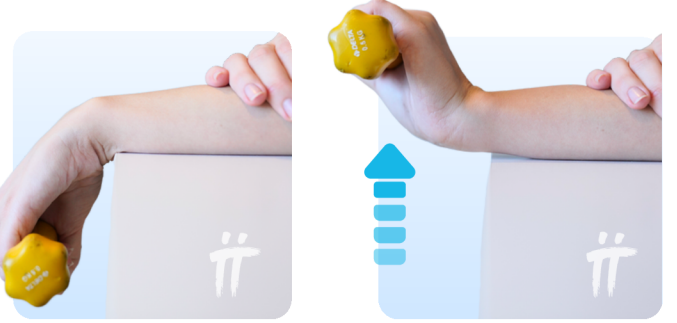
7

Avuç içi yukarı bakacak şekilde elinize bir ağırlık alın. Elinizi, şekildeki gibi bilekten itibaren kendinize doğru bükün sn. tutun ve gevşeyin kez tekrarlayın.



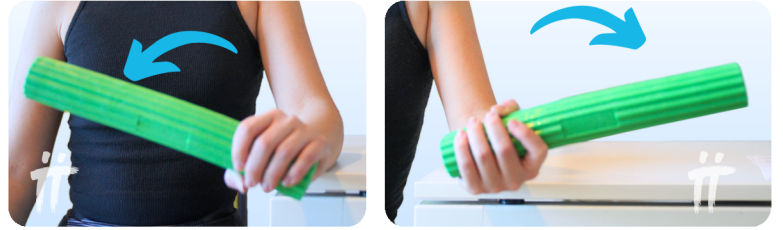
8

Avuç içi aşağıya bakacak şekilde elinize bir ağırlık alın. Elinizi, şekildeki gibi bilekten itibaren yukarı doğru kaldırın sn. tutun ve gevşeyin kez tekrarlayın



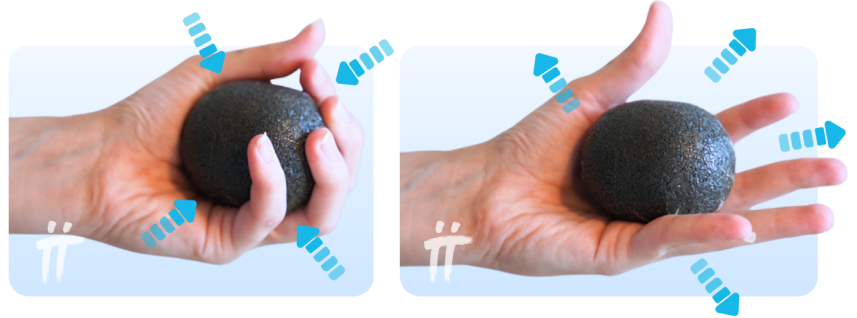
9

Avuç içi aşağıya bakacak şekilde elinize bir ağırlık alın. Bileğinizi, şekildeki gibi avuç içi bir aşağı, bir yukarı bakacak şekilde çevirin kez tekrarlayın.



10

Elinize plastik bir top alın ve kez sıkıp bırakın.



- Ağrı yaratan egzersizler hafifletilmeli ya da yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Egzersiz sonrası, önerilen şekilde buz uygulaması yapın.
- Kuvvetlendirme için kullandığınız ağırlığı ve yaptığınız egzersizlerin sayısını, önerilen şekilde artırın.
- Egzersizlerinizi düzenli olarak yapın.
- Egzersizlerinizi günde kez yapın.

