

## Übungen bei Epicondylitis humeri radialis (Tennisellenbogen)

Ein Tennisellenbogen oder auch Epicondylitis humeri radialis genannt, ist ein schmerzhafter Reizzustand lokal auf der Ellenbogenaussenseite, der mit ausstrahlenden Schmerzen in die Unterarmvorderseite einhergehen kann. Folgende Übungen können den Heilungsverlauf positiv unterstützen.

### Exzentriktraining der Unterarmstreckmuskulatur:



Nehmen Sie eine 0,5 kg schwere Kurzhantel oder eine 0,5 l Wasserflasche und setzen sich an einen Tisch mit der betroffenen Seite. Der Unterarm wird so auf dem Tisch positioniert, dass die Hand frei über der Tischkante liegt. Das

Gewicht wird mit der Handinnenfläche zum Boden zeigend gegriffen. Die Hand wird anschliessend dabei mit schneller Ausführung nach oben bewegt und wieder langsam abgelassen.

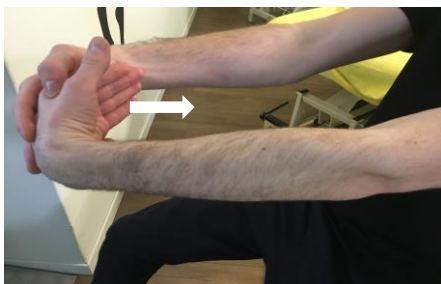
### Selbstmassage der Unterarmstreckmuskulatur:



Legen Sie den Unterarm bequem auf einer Unterlage ab und massieren Sie dabei Ihre Unterarmstrecker auf der Vorderseite des Unterarmes vom Ellenbogen bis zur Hand. Wenn Ihnen dabei ein Punkt besonders schmerzhaft vorkommt, verweilen Sie dort

mit punktuellm Druck solange darin, bis der Schmerz nachlässt.

### Dehnen der Unterarmmuskulatur:



Greifen Sie den Handrücken der betroffenen Seite mit ausgestrecktem Arm vor dem Oberkörper und ziehen Sie die Handinnenfläche soweit zu sich ran, bis eine Dehnung auf der Streckseite des Unterarmes spürbar wird. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang.

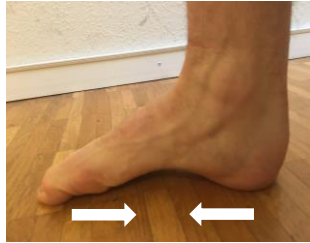
## Übungen bei Fersensporn / Plantarfasziitis

Plantarfasziitis und auch der Fersensporn sind beides ähnliche Reizzustände an der Unterseite des Fusses. Es handelt sich dabei um eine Entzündung der Sehnenplatte, die mit starken Schmerzen an der Fussunterseite einhergehen kann. Folgende Übungen können den Heilungsverlauf positiv beeinflussen.



### Lockerung der Plantarfaszie mit Tennisball/Igelball:

Nehmen Sie einen Tennisball und massieren Sie mit selbst angepasstem Druck im Sitzen oder Stehen Ihre Fusssohle. Wenn Sie einen Schmerzpunkt finden, können Sie auch mit etwas Druck auf diesem Punkt verweilen bis der Schmerz nachlässt.



### Kurzer Fuß nach Janda:

Ziehen Sie Ferse und Zehen zueinander hin, sodass sich das Fussgewölbe angespannt nach oben zieht und sich der Fuß dabei optisch verkürzt. Die Zehen sollten dabei nicht verkrampfen. Halten Sie diese Position über einige Sekunden.



### Calf raises:

Mit schneller Ausführung über die Zehenspitze Druck in den Boden ausüben, um die Ferse abzuheben. Anschliessend die Ferse wieder langsam ablassen bis kurz vor den Boden. Tipp: Am besten ausführbar an einer Kante, wie z.B. An einer Treppe.



### Dehnung Wade:

In Schrittstellung mit dem hinteren Fuß, spitz aufgestellt, die Ferse Richtung Boden rausschieben, bis eine Dehnung in der Wade spürbar ist. Diese Position 20sec. halten.

Mit ein wenig Fleiß zum Ziel =)

Rico Hurst  
 Physiotherapeut

