

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU EPICONDILITA LATERALĂ (COTUL TENISMENULUI)

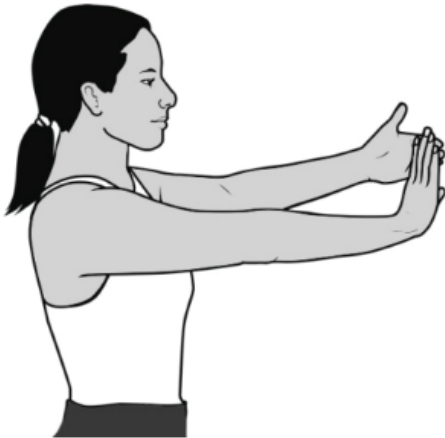
- EXERCIȚII DE STRETCHING -

Important: Aceste exercitii pot fi efectuate pe tot parcursul zilei, dar sunt indicate, mai ales, ca un program de încălzire. Recomandăm să le efectuați înainte de a desfășura o altă activitate care implică prinderea (cum ar fi grădinărit, tenis, golf etc).

1. EXTENSIA ÎNCHEIETURII MÂINII

Repetări:

5 repetări de 4 ori pe zi, 5-7 zile/săptămână



1. Țineți brațul întins, ca și cum ați fi semnala cuiva "Stop".
2. Cu mâna opusă, aplicați o presiune ușoară peste palmă și trageți degetele spre înapoi, până când simțiți o întindere pe interiorul antebrațului.
3. Țineți întinderea timp de 15 secunde.
4. Repetați de 5 ori, apoi executați această întindere și cu celălalt braț.

Important: nu vă îndoiiți cotul

2. FLEXIA ÎNCHEIETURII MÂINII

Repetări:

5 repetări de 4 ori pe zi, 5-7 zile/săptămână



1. Țineți brațul întins, cu palma în jos și îndoiiți încheietura astfel încât degetele să fie îndreptate în jos.
2. Trageți ușor mâna spre corp până când simțiți o întindere în afara antebrațului.
3. Țineți întinderea timp de 15 secunde.
4. Repetați de 5 ori, apoi executați această întindere și cu celălalt braț.

Important: nu vă îndoiiți cotul

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU EPICONDILITA LATERALĂ (COTUL TENISMENULUI)

- EXERCIȚII DE TONIFIERE -

3. TONIFIEREA PRIN EXTENSIA ÎNCHEIETURII MĂINII

Repetări: 30 de repetări, o dată pe zi, 5-7 zile/săptămână

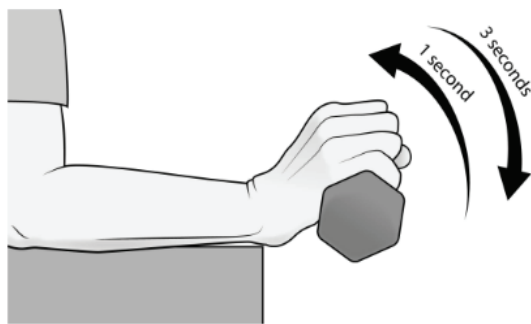
Echipament necesar: greutate (gantere) de 0,5 kg, 1 kg, 1,5 kg

Instrucțiuni suplimentare: Acest exercițiu trebuie efectuat în etape. Începeți fiecare etapă fără greutate. După ce finalizați 30 de repetări în 2 zile consecutive fără ca intensitatea durerii să crească, puteți adăuga treptat de la 0,5 kg până la maxim 1,5 kg

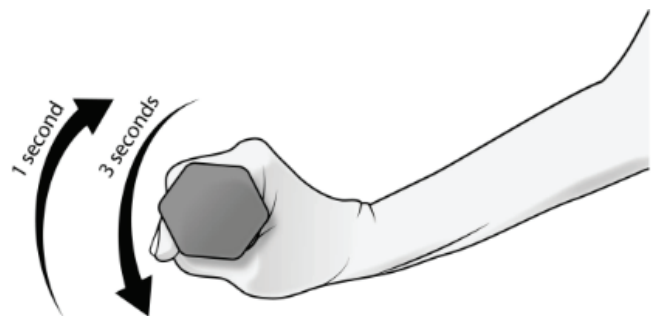
ETAPA 1: Îndoți cotul la 90° și sprijiniți-vă antebrațul pe o masă, cu încheietura mâinii pusă la margine. La începutul reabilitării, pentru epicondilita dureroasă, puteți să efectuați exercițiul folosind o ganteră ușoară (0,5 kg până la 1,5 kg) până trece durerea acută. Odată ce durerea este mai mică, puteți trece la realizarea mișcării complete. Folosiți mâna opusă pentru a ajuta la împingerea încheieturii mâinii cât mai mult cu putință. Apoi, fără asistență, coborâți încet greutatea până când încheietura mâinii este din nou flectată.

ETAPA 2: Îndreptați ușor cotul. Continuați să vă susțineți brațul pe masă.

ETAPA 3: Îndreptați-vă complet cotul și ridicați brațul astfel încât să nu mai fie susținut de masă.



ETAPA 1



ETAPA 3

Instrucțiuni de urmat pas cu pas, pentru fiecare etapă:

- Cu palma în jos, îndoți încheietura mâinii în sus cât mai mult posibil.
- Țineți apăsat o numărare, apoi coborâți încet 3 numărări.
- Începeți fără a folosi o greutate și efectuați 30 de repetări.
- Când puteți efectua 30 de repetări în 2 zile consecutive fără ca intensitatea durerii să crească, începeți să efectuați exercițiul folosind o greutate de 0,5 kg.
- Urmați aceiași pași de mai sus și continuați repetările cu o greutate din ce în ce mai mare, dar de maxim 1,5 kg, până puteți efectua 30 de repetări în 2 zile consecutive fără creșterea durerii.

Important: Nu lăsați greutatea să vă tragă mâna în jos prea repede

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU EPICONDILITA LATERALĂ (COTUL TENISMENULUI)

- EXERCIȚII DE TONIFIERE -

4. TONIFIEREA PRIN FLEXIA ÎNCHEIETURII MÂINII

Repetări: 30 de repetări, o dată pe zi, 5-7 zile/săptămână

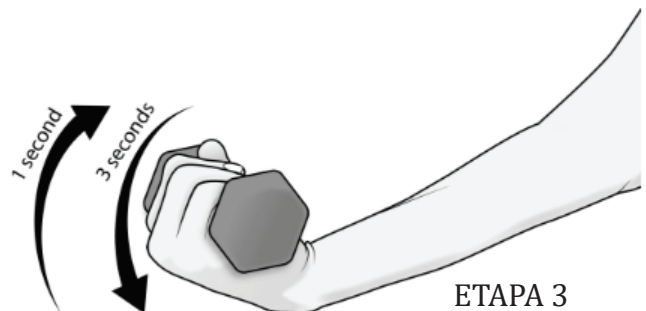
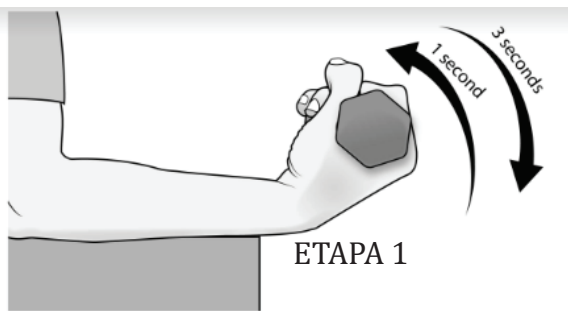
Echipment necesar: greutate (gantere) de 0,5 kg, 1 kg, 1,5 kg

Instrucțiuni suplimentare: Acest exercițiu trebuie efectuat în etape. Începeți fiecare etapă fără greutate. După ce finalizați 30 de repetări în 2 zile consecutive fără ca intensitatea durerii să crească, puteți adauga treptat de la 0,5 kg până la maxim 1,5 kg

ETAPA 1: Îndoți cotul la 90° și sprijiniți-vă antebrațul pe o masă, cu încheietura mâinii pusă la margine. La începutul reabilitării, pentru epicondilita dureroasă, puteți să efectuați exercițiul folosind o ganteră ușoară (0,5 kg până la 1,5 kg) până trece durerea acută. Odată ce durerea este mai mică, puteți trece la realizarea mișcării complete. Folosiți mâna opusă pentru a ajuta la împingerea încheieturii mâinii cât mai sus cu putință. Apoi, fără asistență, coborâți încet greutatea până când încheietura mâinii este din nou flectată.

ETAPA 2: Îndreptați ușor cotul. Continuați să vă susțineți brațul pe masă.

ETAPA 3: Îndreptați-vă complet cotul și ridicați brațul astfel încât să nu mai fie susținut de masă.



Instrucțiuni de urmat pas cu pas, pentru fiecare etapă:

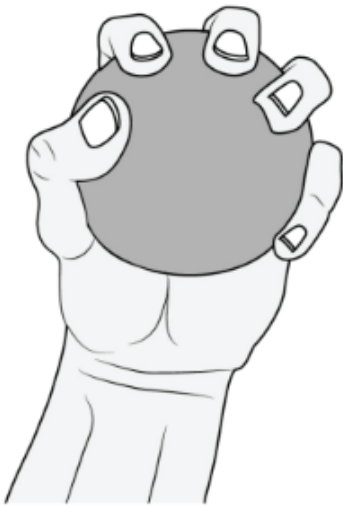
- Cu palma în sus, îndoți încheietura mâinii în sus cât mai mult posibil.
- Țineți apăsat o numărare, apoi coborâți încet 3 numărări.
- Începeți fără a folosi o greutate și efectuați 30 de repetări.
- Când puteți efectua 30 de repetări în 2 zile consecutive fără ca intensitatea durerii să crească, începeți să efectuați exercițiul folosind o greutate de 0,5 kg.
- Urmați aceiași pași de mai sus și continuați repetările cu o greutate din ce în ce mai mare, dar de maxim 1,5 kg, până puteți efectua 30 de repetări în 2 zile consecutive fără creșterea durerii.

Important: Nu lăsați greutatea să vă tragă mâna în jos prea repede

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU EPICONDILITA LATERALĂ (COTUL TENISMENULUI)

- EXERCIȚII DE TONIFIERE -

7. STRÂNGEREA UNEI MINGI DE CAUCIUC

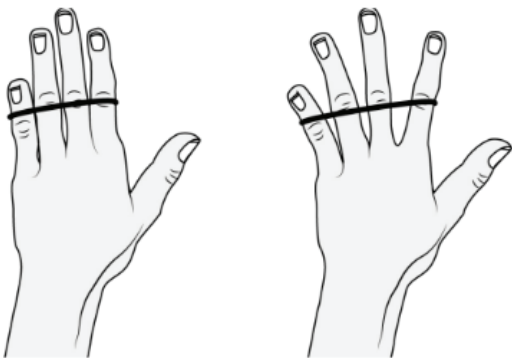


Repetări: 10 repetări, o data pe zi, 5-7 zile/săptămână

Echipament necesar: o minge din cauciuc

Instrucțiuni suplimentare: Acest exercițiu trebuie efectuat după finalizarea exercițiilor din etapele descrise mai sus. Poziția brațului și a cotului pentru acest exercițiu trebuie să se potrivească cu etapa la care ați ajuns.

8. ÎNTINDEREA DEGETELOR



Repetări: 10 repetări, o data pe zi, 5-7 zile/săptămână

Echipament necesar: o bandă elastică

Instrucțiuni suplimentare: Acest exercițiu trebuie efectuat după finalizarea exercițiilor din etapele descrise mai sus. Poziția brațului și a cotului pentru acest exercițiu trebuie să se potrivească cu etapa la care ați ajuns.