

## INNENSEITE DES ARMS DEHNEN

**Den schmerzenden Arm** nach vorn ausstrecken, die Handfläche zeigt in Richtung Decke. Das Handgelenk locker lassen. Mit der gesunden Hand die schmerzende Hand sanft nach unten ziehen. Die Dehnung etwa 30 bis 45 Sekunden halten. 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen machen. [3x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen bei dieser Übung auftreten. Aber hören Sie auf Ihren Körper und dehnen Sie sanft, um den Sehnenansatz nicht zu sehr zu reizen.“

**„NICHT SCHONEN!  
EINE DOSIERTE  
BELASTUNG DER  
SCHMERZENDEN  
SEHNE IST IN DEM  
FALL WICHTIG“**



**Christina Karl** ist Physiotherapeutin in der PhysioT6-Praxis im orthopädischen Marianowicz Zentrum für Diagnose und Therapie

## UNTERARME STÄRKEN

**Im aufrechten Stand** ein kleines, zusammengerolltes Handtuch in beide Hände nehmen. Die Hand der unverletzten Seite dreht das Tuch so weit wie möglich nach vorn. Dann dreht das schmerzende Handgelenk langsam (bis drei zählen) vorsichtig nach und bremst dabei sanft die Bewegung ab. Am Ende stehen beide Hände bzw. Handgelenke wieder parallel zueinander. [2x 15 Wiederholungen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Die Handgelenke sollten Sie bei dieser Übung maximal zum Körper hin anwinkeln.“





## ELLENBOGEN FESTIGEN

**Den betroffenen Arm** auf einem Tisch abstützen, die Handfläche zeigt zum Tisch. Eine Hantel oder gefüllte Flasche mit Wasser in die Hand nehmen. Den Arm mit dem Gewicht langsam absenken, das Handgelenk bleibt dabei gestreckt. [10 - 15x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Haben Sie Geduld, in den Sehnen läuft der Stoffwechsel sehr langsam. Es dauert daher oft mehrere Monate, bis der Arm heilt.“

## HANDGELENK KRÄFTIGEN

**Den Arm** auf einem Tisch ablegen. Eine Hantel oder gefüllte Wasserflasche in die Hand nehmen und über den Tisch hängen lassen, sodass der Handrücken Richtung Decke zeigt. Heben Sie nun das Handgelenk mit dem Gewicht so weit wie möglich nach oben. Bei Bedarf mit der freien Hand helfen. Dann langsam wieder absenken [25 - 30x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Gezieltes Training ist wichtig: Statt Pause und Schonen wird die überforderte Sehne dosiert belastet, damit sie sich erholen kann.“



Die Sehne des betroffenen Handgelenks nicht überstrecken



## TRIZEPS MOBILISIEREN

**Den schmerzenden Arm** anwinkeln und nach oben heben, sodass der Ellenbogen neben dem Kopf ist. Mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen und den Arm sanft und langsam nach hinten ziehen. [3x wiederholen]

»→ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Wenn der Unterarm verhärtet ist, ist in der Regel auch der Oberarm hart. Diese Spannung überträgt sich auf das Ellenbogengelenk und den Unterarm. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Trizeps gedehnt werden.“