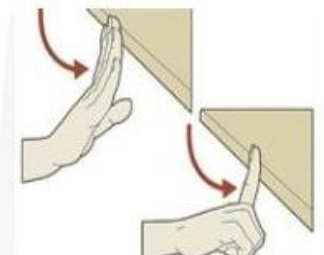


BASIS-ÜBUNGEN BEI EPICONDYLITIS



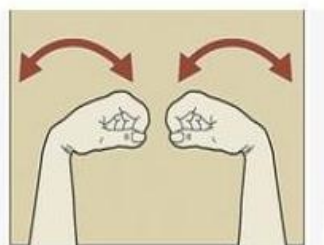
1. DAUMEN

Legen Sie Ihre rechte Hand flach auf den Schreibtisch, entspannen Sie Ihre Finger. Nun ziehen Sie langsam vom Zeigefinger weg. Drei Atemzüge halten - Wiederholen.



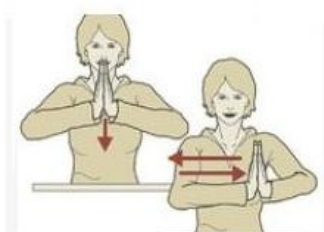
2. FINGER

Stretchen Sie den Zeigefinger an der Schreibtischkante (Hand dabei gerade halten), drei Atemzüge lang halten. Mit allen anderen Fingern (ohne Daumen) nacheinander wiederholen.



3. HANDGELENK

Hände auf dem Schreibtisch zu Fäusten ballen (Daumen zeigt nach oben) und langsam nach links und rechts neigen, ohne den Unterarm zu bewegen. Erspüren Sie dabei die Endpunkte.



4. UNTERARM

Legen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen und entspannen Sie Ihre Schultern. Führen Sie nun Ihre Hände mehrmals langsam von links nach rechts und zurück.