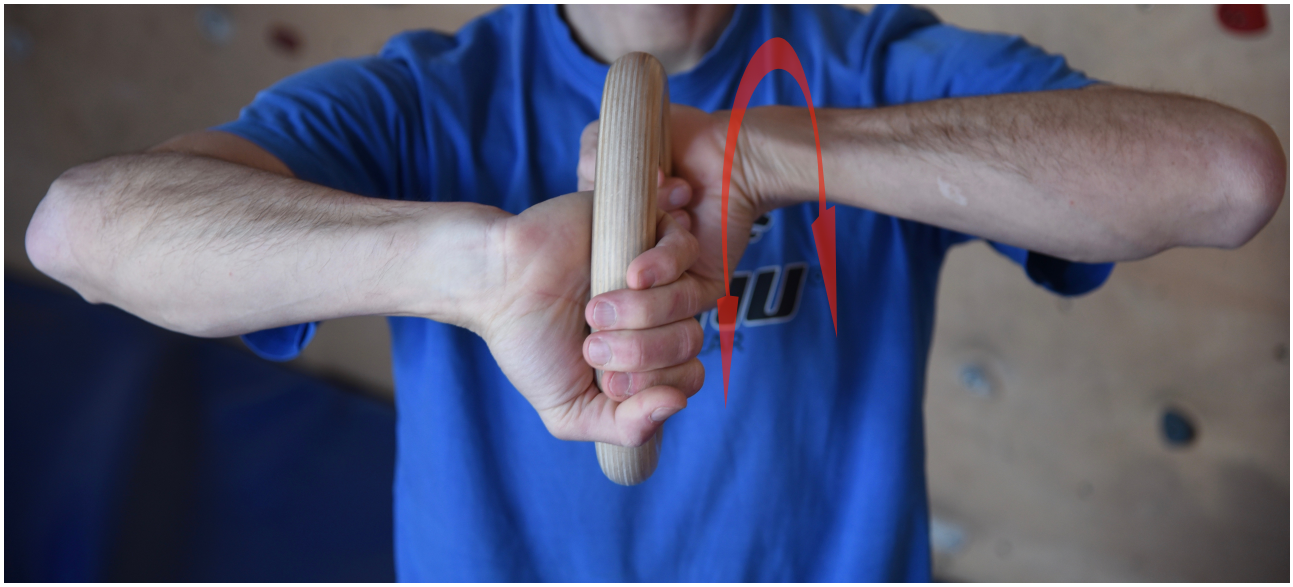
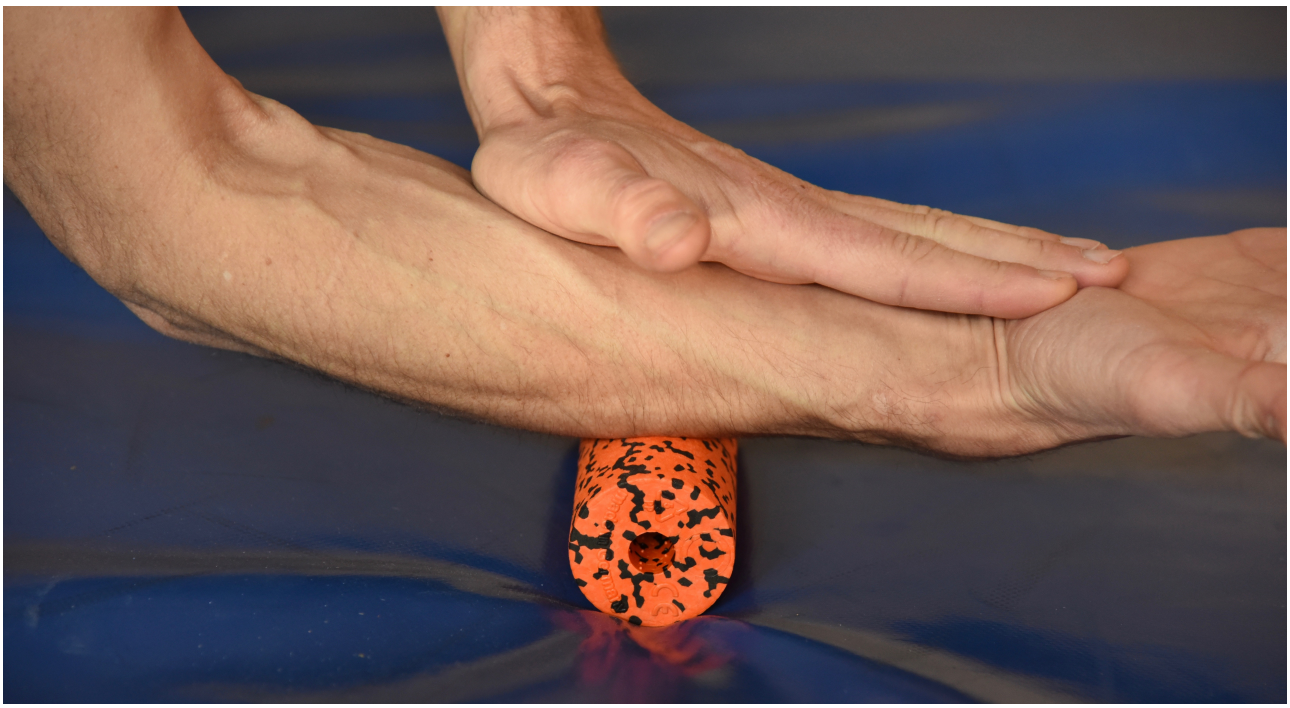
Indikation:
Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom, Schmerz Ellenbogen und Handgelenk, Nachbehandlung nach Verletzungen in diesem Bereich. Verbesserung der Spannungszustände an den Sehnenansätzen und Reduktion der Muskelspannung. Verbesserung der myofaszialen Gleitfähigkeit. Verbesserung der Ellenbogen und Handgelenksbeweglichkeit.

Ringmobilisierung des Handgelenks mit einem Holzring in der geschlossenen Kette, endgradig in die Spannung gehen halten und anschließend Richtung wechseln:In die Dehnposition für 20-30 sek. gehen und einspüren



Behandlung mit der kleinen Faszienrolle (alternativ befeuchtetes Nudelholz): Gut dosierter Druck in die Rolle mit langsam schiebenden Druck in Richtung Körperzentrum rollen. Von Gelenk zu Gelenk, beuge- und streckseitig. An Gewebsverhärtungen stehenbleiben und auf Entspannung warten.



Dehnung der Unterarmmuskulatur, Handgelenks/Fingerbeuger und -strecker, Ellenbogen immer gestreckt halten,
Variation mit offener und geschlossener Hand (Faust)
Spannung halten für ca. 20sek., dann entgegen der gesperrten Richtung anspannen und erneut Nachdehnen.

Zur Verbesserung des Therapieerfolgs ist es sinnvoll den Übergang Hals/ Brustwirbelsäule und den Schultergürtel mitzubehandeln, insbesondere falls die lokalen Beschwerden in Ellenbogen- und Handgelenk nicht besser werden.