

Retningslinier for excentrisk styrketræning - Mod epicondyl tendinopati

1. Der skal trænes i 12 uger.
2. Der trænes 2 x dagligt (morgen og aften hvis muligt) i alle ugens 7 dage.
3. Hver træning består af to øvelser (vælg mellem de tre øvelser fra næste side)
4. I hver af de to øvelser gennemføres 3 x 15 excentriske bevægelser.
5. Det er OK med smerte UNDER øvelserne, men ikke tiltagende smerter dagen efter.
6. Efterhånden som smerten fortager sig skal belastningen øges med mere vægt.
7. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
- 8.
9. Alle aktiviteter (med undtagelse genoptræningsøvelserne) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
10. Spis ikke "gigtpiller" (NSAID) under genoptræningsperioden.

Institut for Idrætsmedicin København

Excentrisk træning mod epicondyl tendinopati

- Øvelsesbeskrivelse



Udførelse:

- Excentrisk håndleds flektion (underarms extensorer trænes)
- Vægt føres langsomt mod gulv til håndleddet er maksimal bøjet
- Vægt løftes vha. anden hånd til udgangspunkt

Specielt:

- Underarm understøttet
- Bevægelsen isoleret til håndleddet



Udførelse:

- Excentrisk håndleds flektion (underarms extensorer trænes)
- Elastik bevæges langsomt mod gulv
- Elastik løftes vha. anden hånd til udgangspunktet

Specielt:

- Underarm understøttet
- Bevægelsen isoleret til håndleddet



Udførelse:

- Håndleds pronation (underarms supinatorer/extensorer trænes)
- Underarm understøttet
- Underarm og hånd proneres til vandret
- Vægt løftes vha. anden hånd til udgangspunktet

Specielt:

- Underarmen holder kontakten med underlaget
- Bevægelsen isoleres til underarmen