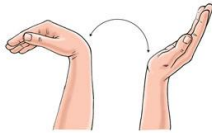




Πρόγραμμα αποκατάστασης έξω επικονδυλίτιδας

Εκτελούνται όλες οι ασκήσεις καθημερινά, κυρίως έκκεντρες συσπάσεις εκτεινώντων με την βοήθεια του άλλου χεριού.

Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow) Rehabilitation Exercises



Wrist active range of motion: Flexion and extension



Wrist stretch



Forearm pronation and supination

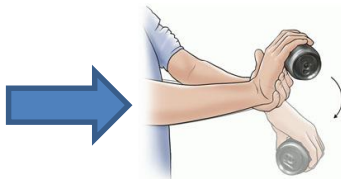


Active elbow flexion and extension

Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow) Rehabilitation Exercises



Eccentric wrist flexion



Eccentric wrist extension



Wrist radial deviation strengthening



Forearm pronation and supination strengthening



Wrist extension (with broom handle)