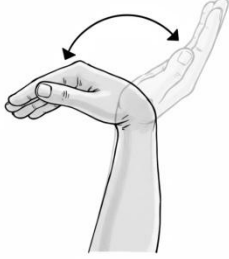
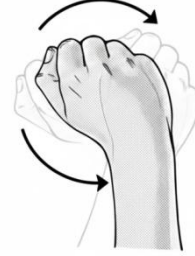


LATERAL EPİKONDİLİT EGZERSİZLERİ (Tenisçi Dirseği Egzersizleri)

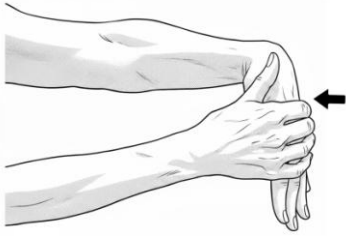
Egzersizleri günde.....defa olmak üzere.....tekrarla yapınız. Her pozisyondasn kalınız. Belirtilmemişse günde 3 defa her bir egzersizi 10 tekrarla yapınız. Her pozisyonda 5 sn kalınız. Fizyoterapistinizin işaretlediği egzersizleri yapınız.



1. El bileğinizi aşağı bükerek ve yukarı kaldırarak hareket ettirin.



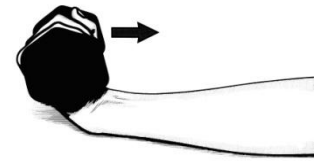
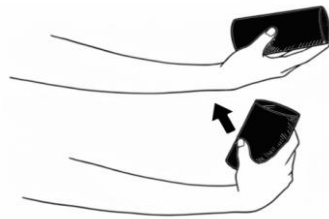
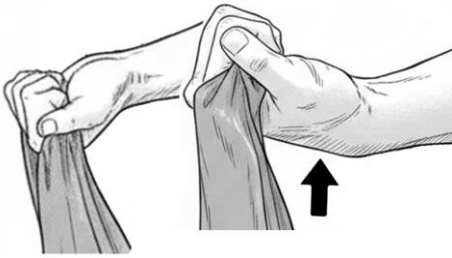
2. El bileğinizi sağa ve sola hareket ettirin.



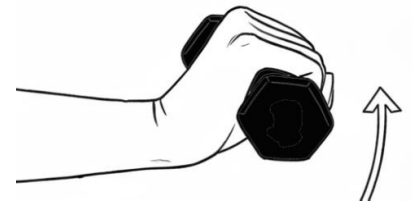
3. El bileğinizi aşağı bükün ve diğer elinizle gerin.



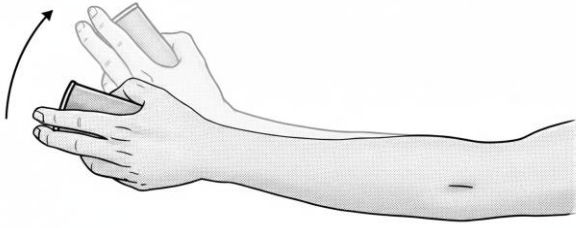
4. El bileğinizi yukarı kaldırın ve diğer elinizle gerin.



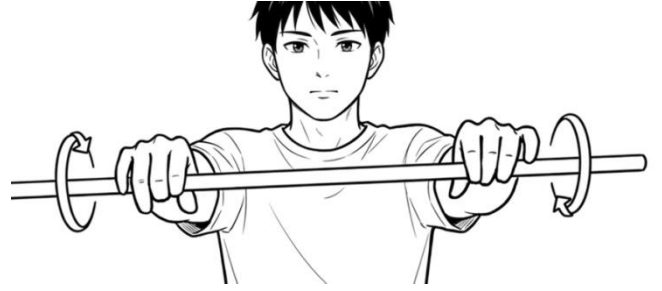
5. El bileğinizi bir su şişesi, konserve kutusu, dumbıl ağırlık veya thera-band kullanarak yukarı doğru bükerek güçlendirin.



6. El bileğinizi bir su şişesi, konserve kutusu, dumbıl ağırlık veya thera-band kullanarak yukarı doğru kaldırarak güçlendirin.



7. Elinize bir ağırlık alın, elinizi bilekten başparmağınıza doğru kaldırın
El bielk radial deviasyonu



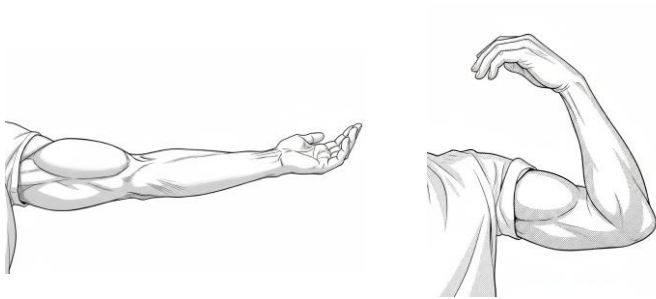
8. Elinize bir sopa alın, kendinize doğru çevirin, bilek ekstansiyonu



9. Yumuşak bir topu 5 sn boyunca sıkıp, bırakın



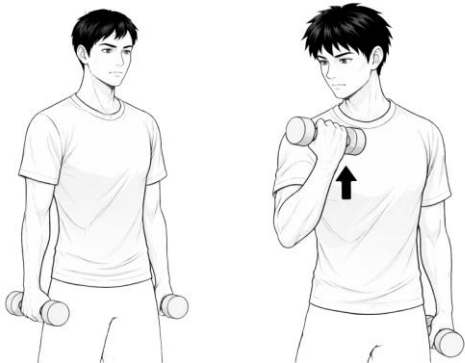
10. Elastik bir lastiği parmakların etrafına sararak parmaklarınızı açmaya çalışın.



11. Dirseğinizi büküp, açın.
Dirsek fleksiyon ve ekstansiyonu



12. Avuç içini yukarı ve aşağı döndürün.
Dirsek 90 bükülü olmalıdır.
Supinasyon ve pronasyon



13. Elinize kg ağırlık alın.
Dirseğinizi büküp, açın.
Dirençli dirsek fleksiyonu



14. Elinize bir sopa, çekiç veya uzun bir nesne alıp ucundan tutun, dirsek 90 derece bükülü iken, kolunuzu sağa ve sola çevirin
Dirençli supinasyon ve pronasyon