



## Golfkyynärpään (mediaalinen epikondyliitti) harjoitusohje



Istu tuolilla ja tartu (kämmen ylöspäin) lenkiksi solmittuun vastuskuminauhaan, joka kulkee jalkapohjan alta.

Vastuksen on oltava niin tiukka, että et jaksaa tehdä ranteen koukistusta ylöspäin. Avusta toisella kädellä.



Irrota ote ja jarruta ranteen liikettä alaspäin.

Tee 10 – 15 toistoa, 3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 5 min tauko.

Tee harjoitukset joka toinen päivä.

Harjoittelun jälkeistä kipua voit lievittää kylmäpakkauksilla ja venytyksillä.



Tartu venytettävän käden sormista kiinni, venytettävä käsi on ulkokierrossa. Taivuta rannetta alaspäin ja ojenna kyynärpäätä suoraksi, kunnes venytys tuntuu kyynärvarren sisäsyryllä.

Pidä venytys 30 sekuntia, toista 3 kertaa.