

## Träning vid lateral epicondylalgi

Genomför träningen 1 gång/dag under 12 veckor.

Öka träningsvikten med 10 % enligt separat träningschema

**Observera att regelbundenheten i träningen är väsentlig för slutresultatet**

### Uppvärmning

Häng med armen rakt ner, rör på handleden i alla riktningar t.ex rita alfabetet

### Rörlighetsträning

Statisk stretch. Töj i ytterläge 15-20 s. Slappna av i 5 s. Upprepa 3-5 ggr/övning



Bild 1: Med något böjd armbågsled, fatta med andra handens fingrar från handflatesidan med grepp omkring pekfingerknogen. Bild 2: Böj handflatan maximalt inåt och mot lillfingersidan. Sträck därefter armbågsleden. Ska strama upp mot armbågens yttersida.



Bild 1: Med något böjd armbågsled, ta ut rörelsen i handleden genom att luta kroppen fram över handen och sträck samtidigt i armbågsleden. Bild 2: Med andra handen, drag underarmen i riktning mot kroppen. Pekfingerknogen stilla på bordet. Ska strama upp mot armbågens yttersida.

### Excentrisk träning

Startvikt kvinnor 0,5 kg, män 1,0 kg.

- Sitt med understöd arm på bord, rak armbåge
- Sänk vikten under 10s
- Hjälptill upp till utgångsläget
- Upprepa 15 ggr
- Utför i 3 omgångar
- Utför rörlighetsträningen efter slutförd träning

