

SPORTS RELATED OVERUSE GOLFERARM



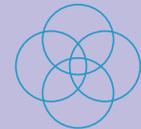
TRANSLATE

CHECK THE BOXES!

- Vermeiden von schwerem Heben und Tragen sowie Kraftsport
- Aufdehnen der Beugemuskulatur und Streckmuskulatur des Unterarmes
- Mobilisation des Handgelenkes
- Physiotherapeutische Maßnahmen (Triggerpunktbehandlung und Elektrotherapie)

- Fokussierte Stoßwellentherapie zur produktiven Mobilisierung der Entzündung sowie Beschleunigung des Heilungsprozesses
- Tragen einer Nachtlagerungsschiene am Handgelenk des betroffenen Armes
- Tragen einer Handgelenksbandage am Handgelenk des betroffenen Armes bei Wiedereintritt ins Training

WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!



sportsmed.berlin
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE
BARTSCH & TAHERI