

SPORTS RELATED OVERUSE TENNISARM



TRANSLATE

CHECK THE BOXES!

- *Vermeiden von schwerem Heben und Tragen sowie Kraftsport*
- *Aufdehnen der Streckmuskulatur und Beugemuskulatur 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