

# 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