



Dehnungsübungen für Ellbogen und Handgelenk

Gerade Menschen mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten oder einseitigen Belastungen im Beruf oder Sport leiden oft an Überlastungssyndromen (Mausarm, Tennis- oder Golferellbogen). Durch die Dehnung dieser Muskelgruppen kommt es aufgrund vermehrter Durchblutung zu einer Erleichterung. Auch bei Karpaltunnelsyndrom sind Dehnungsübungen gut zur Steigerung der lokalen Durchblutung im Gelenk geeignet.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- **Dehnung der Unterarminnenseite:** Die Muskulatur der Unterarminnenseite verkürzt durch häufige Greifbewegungen oder durch schwere handwerkliche Arbeiten. Stellen Sie sich in Schrittstellung frontal an einen Tisch. Legen Sie beide Hände ganz auf den Tisch. Die Finger zeigen zu Ihnen. Strecken Sie beide Ellbogen durch und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Die komplette Handfläche bleibt dabei auf der Unterlage. Je weiter Sie das Körpergewicht nach hinten verlagern, desto intensiver wird die Dehnung. Gehen Sie in einen deutlichen Zug, aber nicht in einen Schmerz.
 - Alternativ können Sie den zu dehnenden Arm ausstrecken. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Bringen Sie die Hand mit der anderen Hand soweit nach unten, bis Sie eine Dehnung im Bereich des Unterarmes spüren. Achten Sie darauf, dass die Finger gestreckt bleiben.
 - Als Variante können Sie auch die Handinnenflächen aneinanderlegen. Diese Position erinnert an betende Hände. Schieben Sie die Hände nun soweit wie möglich nach unten, die Handflächen sollen dabei immer in Kontakt bleiben.
- **Dehnung der Unterarmaußenseite:** Die Muskulatur der Unterarmaußenseite neigt bei häufigem Strecken der Handgelenke zur Überlastung. Dazu gehört beispielsweise das lange Arbeiten mit Tastatur und Maus. Auch Tennisspielen kann zur Überlastung und Schmerzen führen, hier spricht man vom sogenannten Tennisellbogen. Legen Sie die Handrücken auf einem Handtuch auf dem Tisch ab, die Finger zeigen nach hinten Richtung Körper.



Wandern Sie mit dem gesamten Körpergewicht nach hinten, bis ein starker Dehnzug auf der Vorderseite der Unterarme spürbar wird. Heben Sie die Handrücken nicht ab.

- Alternativ strecken Sie einen Arm gerade nach vorne aus und klappen Sie das Handgelenk nach unten. Machen Sie nun eine Faust und achten Sie darauf, dass die Finger während der gesamten Übung gebeugt bleiben. Ziehen Sie dann mit der anderen Hand das Handgelenk zum Körper, sodass Sie eine Dehnung im Unterarm spüren.
- Als Variante bietet sich das Gegenteil der vorhin genannten betenden Hände an. Bringen Sie die Handrücken miteinander in Kontakt, die Finger schauen nach unten. Ziehen Sie nun die Ellbogen nach unten, die Handrücken bleiben zusammen.
- **Dehnung Vorderseite Oberarm:** Stellen oder setzen Sie sich gerade und aufrecht hin und verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Heben Sie aus dieser Position heraus die Arme soweit es geht Richtung Decke. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Je mehr Sie sich darauf konzentrieren den Ellbogen aktiv zu strecken, desto anspruchsvoller wird die Übung.
- **Dehnung Hinterseite Oberarm:** Stellen oder setzen Sie sich gerade und aufrecht hin. Der Kopf bleibt während der gesamten Übung in einer leichten Doppelkinnposition. Bringen Sie einen Arm hinter die Schulter und umfassen Sie den Ellbogen mit der anderen Hand. Ziehen Sie den Arm so weit hinter den Körper, dass Sie einen Zug auf der Rückseite des Oberarms spüren.
- **Mobilisation des Ellenbogens:** Setzen Sie sich seitlich an einen Tisch. Legen Sie die Hand mit den Fingerspitzen nach vorn locker auf die Tischplatte. Drehen Sie den Unterarm einwärts und auswärts. Handfläche und Handrücken haben abwechselnd Kontakt zur Tischplatte. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper ruhig bleibt.
 - Als Alternative halten Sie den betroffenen Arm 90° angewinkelt auf Brusthöhe vor dem Körper. Drehen Sie dann den Unterarm aus dem Ellbogengelenk heraus, sodass Handinnenfläche und Handrücken abwechselnd zur Decke schauen.

Wir hoffen, dass Sie sich etwas aus unseren Übungen mitnehmen konnten. Schauen Sie sich passend dazu auch unsere anderen Videos zu den Themen „Ellbogen“ und „Handgelenk“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!