



Institut for Idrætsmedicin København

Retningslinier for tung langsom styrketræning - Mod epicondyl tendinopati

1. Træn 3 gange ugentligt.
2. Hver træning består af 3 øvelser (se næste side).
3. I hver øvelse udfører du 3 sæt.
4. Du skal starte med at køre 15 maksimale gentagelser i hvert sæt i den første uge.
5. Herefter arbejder du dig gradvist ned i gentagelser, og op i vægt, så du når 6 maksimale gentagelser efter uge #8.
6. Belastningen skal være så tung, at du kun lige kan gennemføre de planlagte antal gentagelser.
7. Det må godt gøre ondt MENS du laver øvelserne, men smerten må ikke blusse op efterfølgende.
8. Det er meget vigtigt, at du laver bevægelserne meget langsomt. Brug mindst 6-8 sek. på hver gentagelse (3-4 sek. opadgående og 3-4 sek. nedadgående).
9. Du kan forvente at opleve en effekt efter 3-4 uger.
10. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
11. Alle aktiviteter (med undtagelse af den tunge langsomme styrketræning) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
12. Spis ikke "gigt piller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



Institut for Idrætsmedicin København

Tung langsom styrketræning mod epicondyl tendinopati - Øvelsesbeskrivelse



Udførelse:

- Håndleds extension (underarms extensorer trænes)
- Underarm understøttet
- Hånd bevæges fra maksimal extension til maksimal flektion og tilbage

Specielt:

- Bevægelsen begrænses til håndledet
- Hold underarmen understøttet i hele bevægelsen



Udførelse:

- Finger extension (fingrer extensorer trænes)
- Underarm understøttet
- Fingrer spredes og samles

Specielt:

- Elastik tilpasses i tykkelse så fingrene kan spredes maksimalt



Udførelse:

- Håndleds supination (underarms supinatorer/extensorer trænes)
- Underarm og hånd supineres/pronerer hhv. fra lodret til vandret
- Hold et jævnt tempo

Specielt:

- Hold underarmen understøttet