

Info

Info

Eigenmassage des Unterarmes mit einem Tennisball.



Neuralgewebe Mobilisation 18

Werfen Sie den Ball von einer Seite zur anderen.



Medianus Nerv Mobilisierung 5

Beginnen Sie die Übung im Stehen oder Sitzen. Heben Sie den Arm zur Seite bis zum Erreichen eines 90-Grad-Winkels. In der Startposition ist der Ellenbogen gebeugt und das Handgelenk gerade. Strecken Sie den Ellenbogen und dann zurück zur die Startposition.



Medianus Nerv Mobilisierung 6

Beginnen Sie die Übung im Sitzen oder im Stehen. Halten Sie Ihren Arm neben Ihrem Körper und drehen Sie die Rückseite Ihrer Hand nach oben. Halten Sie Ihre Schulter unten und dann zurück in die Startposition.



Handgelenk Dehnung/Flexion

Handgelenk strecken und beugen. Nur in den schmerzfreien Winkeln bewegen!

Info

Info

Nutzen Sie einen schmerzlindernden Salbenverband während der Nacht.