

1.1.2 Übungen für das Ellbogengelenk

Ausgangsstellung Aufrechter Sitz auf dem Hocker, Füße fest auf dem Boden, Unterarme liegen auf dem Tisch.



Abb. 1.18 Oberarme am Oberkörper halten. Unterarme 90° im Ellbogen gebeugt und aufgelegt. Handinnenflächen abwechselnd drehen.

- a** Handflächen nach oben drehen.
- b** Handflächen nach unten drehen.

Achtung!

Oberarme und Ellbogen halten den Kontakt zum Oberkörper. Nicht abspitzen.

Ausgangsstellung Sitz, Arme hängen neben dem Körper.

Achtung!

Den Unterarm immer in Mittelstellung halten. Die Handflächen schauen sich an.



Abb. 1.19 Die Ellbogen beugen und wieder strecken. Der Unterarm ist dabei in Mittelstellung (Daumen-oben-Stellung).
a Ellbogen beugen.
b Ellbogen strecken.



Abb. 1.20 Ungeeignete Übung zur Mobilisation des Ellbogengelenks
Hände der gestreckten Arme zur Faust schließen. Das Ellbogengelenk beugen und Hände an die Schulter heranziehen.



Abb. 1.21 Ungeeignete Übung zur Mobilisation des Ellbogengelenks.
Ellbogengelenk strecken, Hände dabei öffnen und nach unten drücken oder stemmen.

Achtung!

Vermehrte Belastung des Ellbogengelenks durch Beugung über den M. biceps brachii. Diese Übung ist auch für die Finger- und Handgelenke ungünstig.

Kompensationsbewegungen für Ellbogenbeugung und -streckung

Darunter versteht man Übungen zur Beugung und Streckung des Ellbogens in Entlastung bei Stadium III und IV der Knorpelschädigung.

Ausgangsstellung Sitz auf dem Hocker.



Abb. 1.22 Oberarm nach hinten schieben und dabei in die Ellbogenbeugung gehen. Diese Beugung durch Muskelanspannung fixieren.



Abb. 1.23 Dann den Arm mit der fixierten Ellbogenbeugung nach vorne schieben und dort strecken.

Übung der Kompensationsbewegung für Ellbogensupination

Ausgangsstellung Sitz auf dem Hocker.



Abb. 1.24 Vermehrte Außendrehung und Adduktion des Oberarms. Das heißt, Oberarm und Ellbogen nach innen vor den Körper bringen.

Übung der Kompensationsbewegung für Ellbogenpronation

Ausgangsstellung Sitz auf dem Hocker.



Abb. 1.25 Oberarm im Schultergelenk mehr innen rotieren und abduzieren. Das heißt, den Ellbogen mehr nach außen bringen.