

## Küünarliigese epikondüliit Konservatiivne taastusravi protokoll patsiendile

- Randme- ja küünarliigesele mõjuva koormuse vähendamine
- Valu tekitavate liigutuste vältimine
- Jää 10-15 min 4-6 korda päevas
- Venitusteraapia
- Ekstsentriline treening
  - Randme sirutus ja painutus



Suru terve käega ning hoia haaratud käega vastupanu; anna aeglaselt hoiet järgi; 15-20 kordust; 2-3 seeriat; 2-4 korda päevas

- Valu vähenemisel kontsentiline treening
  - Randme sirutus, painutus, sisse- ja väljapööramine



10-15 kordust, 2-3 seeriat. 1-2 korda päevas



Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust

Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

**Efektiivseks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!**