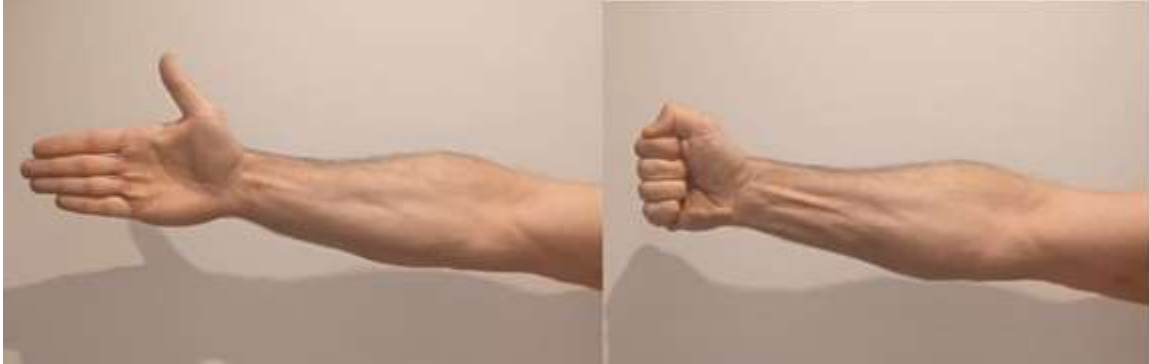


肘部锻炼

肱骨外上髁炎的拉伸和强化锻炼

握拳练习



站立或坐在椅子上。手臂伸直，与身体垂直。拇指朝上。用力握拳。保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 提高肌腱负荷耐受性
- 减轻疼痛
- 强化肌腱和伸肌
- 改善握力和肌肉耐力
- 预防复发

腕伸肌拉伸 1



站立或坐在椅子上。手臂伸直，与身体垂直。手掌向下。用另一只手将手腕向下压，直到感到拉伸感。开始时应避免疼痛，只应拉伸到感觉肌肉和肌腱紧张为止，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张逐渐减轻。随着练习，你可以逐渐延长保持时间，**但绝不能感到疼痛**。

目标：

- 缓解肘部疼痛
- 改善伸肌僵硬
- 促进肌腱纤维的正确排列
- 提高伸肌腱的抗张力

腕伸肌拉伸 2



站立或坐在椅子上。患侧手用力握拳。健侧手将手腕向下压。逐渐伸直肘部直到完全伸展，会感觉到拉伸感。开始时应避免疼痛，只应拉伸到感觉肌肉和肌腱紧张为止，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张逐渐减轻。随着练习，可以逐渐延长保持时间，**但绝不能感到疼痛**。然后逐渐回到初始位置。

目标：

- 缓解肘部疼痛
- 改善伸肌僵硬
- 促进肌腱纤维的正确排列
- 提高伸肌腱的抗张力



腕屈肌拉伸



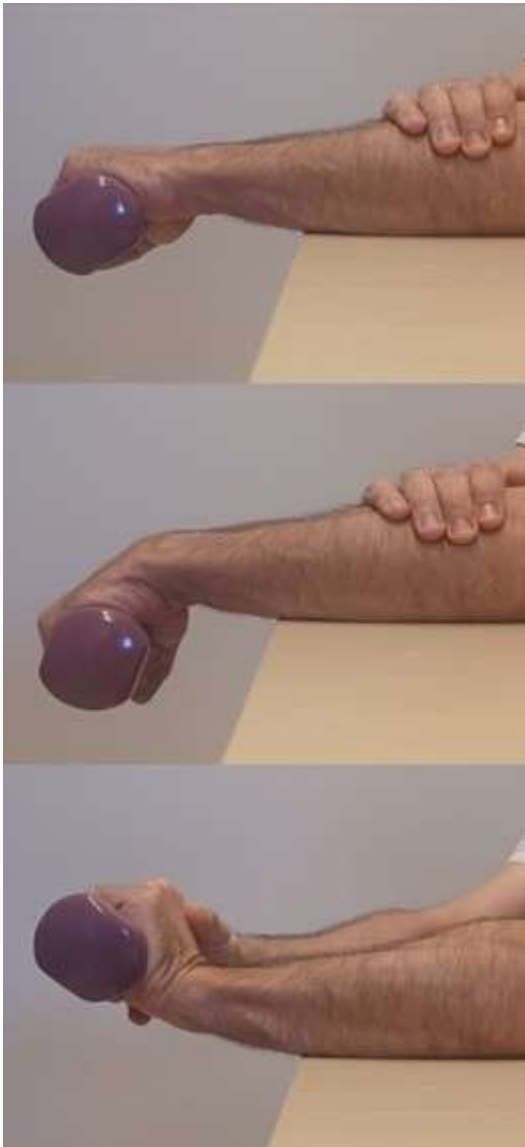
站立或坐在椅子上。手臂伸直，与身体垂直。手掌向上。用另一只手将手腕向下压，直到感到拉伸感。开始时应避免疼痛，只应拉伸到感觉肌肉和肌腱紧张为止，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张逐渐减轻。随着练习，你可以逐渐延长保持时间，**但绝不能感到疼痛**。

目标：

- 缓解肘部疼痛
- 改善屈肌僵硬
- 促进肌腱纤维的正确排列
- 提高屈肌腱的抗张力



负重离心伸肌练习



坐在椅子上，前臂支撑在桌面上，手腕悬空。手握2公斤哑铃。借助哑铃重量让手腕缓慢下放到极限（离心阶段），保持5秒。然后用另一只手帮助手腕完全向上弯曲回到起始位置（向心阶段），重复练习。

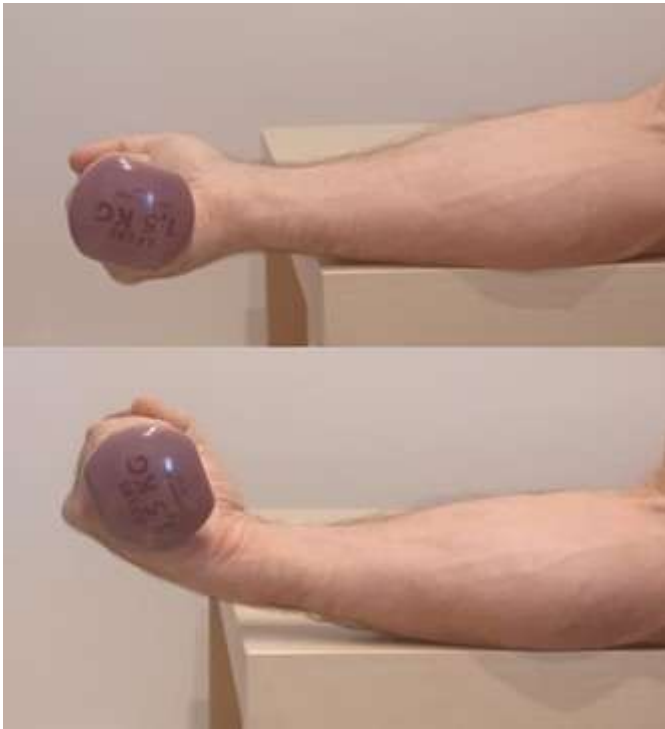
完成：

- 10次重复
- 每天3组，隔天进行

目标：

- 缓解肘部疼痛
- 改善伸肌僵硬
- 促进肌腱纤维的正确排列
- 提高伸肌腱的抗张力

负重腕屈曲练习



坐在椅子上，前臂支撑在桌面上，手腕悬空。手掌朝上，手握2公斤哑铃。将手腕抬起到最大活动范围，保持5秒。

完成：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 缓解肘部疼痛
- 强化屈肌
- 改善前臂屈伸肌的肌肉平衡
- 增强握力

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在马略卡岛帕尔马为您诊疗，帮助您恢复生活质量。