

31.03.2007

Gute Schlagtechnik und Pelottenbandagen gegen Tennisellenbogen

zur Originalnachricht mit Bild

Jeder zweite Freizeitsportler bekommt während seiner sportlichen Karriere eine mediale oder laterale Epikondylitis (schmerzhafte Entzündung der Sehnenansätze von Muskeln des Unterarms). Tennisspieler oder Golfer sind besonders häufig von der Krankheit betroffen. Neben Immobilisierung oder Operation können Sportler besonders vorbeugen, indem sie sich ein gute Schlagtechnik aneignen. Bei langanhaltender, wiederkehrender Epikondylitis werden oft Pelottenbandagen verwendet. Diese üben eine Kompression auf die ellenbogennahen Sehnenansätze aus, was wiederum schmerzlindernd wirkt.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de