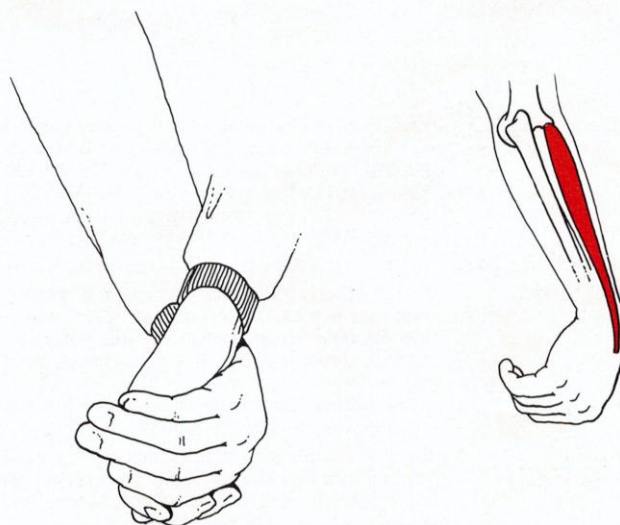


Tumsidans handrotssträckarmuskulatur

m. extensor carpi radialis brevis och longus

Ursprung:	Överarmens nedre yttre del.
Fäste:	Basen av andra och tredje mellanhandsbenet på handens ovansida.
Huvudsaklig funktion:	I handleden böja handryggen uppåt och sidböja till tumsidan.
Sekundär funktion:	Böja i armbågsleden.
Töjning:	Med sträckt armbåge böja handflatan nedåt och sidböja till lillfingersidan.



Så här gör du:

Alternativ 1.

Utgångsställning:	Med något böjd armbåge och nedåtböjd handled. Fatta med andra handens fingrar från handflatesidan kring tumsidan av handen. Greppa omkring pekfingerknogen.
Muskelspänning 7 sek:	Försök böja handryggssidan uppåt och mot tumsidan.
Töjning 15 sek:	Med något böjd armbågsled, böj handflatan inåt och mot lillfingersidan. Sträck därefter armbågsleden helt. Ska strama upp mot armbågens yttersida. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Vanliga fel:	Ej helt sträckt armbågsled. Tar ej ut de två olika rörelsekomponenterna i handleden.
Kommentar:	Denna töjning påverkar de muskler som är orsak till överbelastningsskadan "tennisarmbåge".