

## SİZİN İÇİN OKUDUK

### TENİS DİRSEĞİNDEN KORUNMADA EGZERSİZLER

#### ÜBUNGEN ZUR PREVENTION DES TENNISARMS

Dr. Babette Pluim

Deutsche Zeitschrift für Sport-Medizin 48: 108, 1997

Hollanda'da Tenis Federasyonu'nun tavsiyeleri ile hazırlanmış egzersiz şemaları ele alınmaktadır. İlk olarak el bilek fleksiyonlarının güçlendirilmesi için oturur vaziyette, sert olmayan bir elastik band veya maksimal 1/2 kg ağırlıkla, kol uyluk üzerine yatırılmış durumda, el ayası yukarı gelecek şekilde yerleştirilip, bilek yukarı ve aşağı doğru çalıştırılır. Hareket üç seri halinde 10-20 tekrar yapılır.

İkinci egzersiz bilek eklemi germesidir. Kollar öne uzatılıp, el ayaları aşağı bakar durumda, bir kolla öbür ön kola bastırılır (dorsal fleksiyon veya güçlü ekstansiyon), öyle ki ön kolun uç tarafında gerilme hissedilsin; 8-15 sn bu şekilde germe yapılır. Ardından el bilek ekstensorlarının güçlendirilmesi için, ön kol, el bileği hafif bükülerek oturur duruşta uyluk üzerine konur; el ayası aşağı yöndedir. Bilek orta bükülmüş konumda, ayak altında tesbit edilmiş bir elastik band yukarı hareket yapılırsa yeterli olabilir. Üç seri halinde 10-20 tekrar yapılır.

Son olarak el bilek ekstensorlarının gerilmesidir. Kollar öne uzatılır, el sırtları yukarı doğrudur. Aşağı yönelmiş parmaklar pronasyondaki diğer kol ile önkolu çeker (plantar fleksiyon). Böylece ön kolun dış tarafından gerilme hissedilir. Bu şekilde 8-15 sn durulur.

Genel öneriler:

1. Doğru raketin seçilmesi: hafif fleksibsl; raket orta veya orta üstü büyüklükte, gerginlik derecesi düşük, ince çeperli ve özellikle el kavrama genişliği uygundur olmalıdır.
2. Eski, basıncı azalmış toplarla oynamamalıdır.
3. Ön kol kasları için düzenli germe ve güçlendirme egzersizleri yapılmalıdır.
4. Backhand teknikleri doğru uygulamalıdır: El-bilek ile yapılacak vuruşlar ekstansorlara yüklenme yapar. İyi fikse edilmiş, kas gücü ile stabilize edilmiş el bileği; hatta iki elle yapılan backhand vuruşu bir çok problemi ortadan kaldırır.
5. En uygun zamanlama ile çalışılmalı, omuz hareketlerinin muntazam akıcılığı önemlidir. Ön kol sadece raketin kullanılması için kullanılmalı, güç sağlamak için değil.