



## DR. ANKUR MITTAL

MBBS, MS (ORTHO) DIP. SPORTS MED. (USA)  
FASM FIJR (UK) SICOT FELLOW (BELGIUM)  
CONSULTANT ORTHOPAEDIC SURGEON



[www.drankurmittal.com](http://www.drankurmittal.com)

[drankurmittal27@gmail.com](mailto:drankurmittal27@gmail.com)

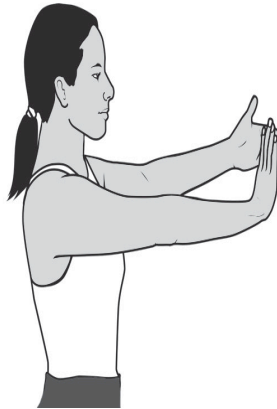
+91 8295358819

### ELBOW EXERCISES

#### 1. Wrist Extension Stretch (For Tennis Elbow)

Straighten your arm and bend your wrist back as if signaling someone to "Stop."

- Use your opposite hand to apply gentle pressure across the palm and pull it toward you until you feel a stretch on the inside of your forearm.
- Hold the stretch for 15 seconds.
- Repeat 5 times then perform this stretch on the other arm.



अपनी भुजा को सीधा करें और अपनी कलाई को पीछे झुकाएं जैसे किसी को संकेत दे रहे हों "रुकें" • हथेली के पार कोमल दबाव लागू करने के लिए अपने विपरीत हाथ का उपयोग करें और इसे तब तक अपनी ओर खींचें जब तक आपको अपने अग्र-भुजाओं के अंदर खिचाव महसूस न हो। • 15 सेकंड के लिए खिचाव पकड़ो। • 5 बार दोहराएं फिर इस खिचाव को दूसरी बांह पर करें।

#### 2. Wrist Flexion Stretch (For Golfer's Elbow)

Straighten your arm with your palm facing down and bend your wrist so that your fingers point down.

- Gently pull your hand toward your body until you feel a stretch on the outside of your forearm.
- Hold the stretch for 15 seconds.
- Repeat 5 times then perform this stretch on the other arm.



अपनी हथेली को नीचे की ओर रखते हुए अपनी भुजा को सीधा करें और अपनी कलाई को मोड़ें कि आपकी अंगुलियां नीचे की ओर हों। • धीरे से अपने हाथ को अपने शरीर की ओर तब तक खींचें जब तक आप पर खिचाव महसूस न करें अपने अग्रभाग के बाहर। • 15 सेकंड के लिए खिचाव पकड़ो। • 5 बार दोहराएं फिर इस खिचाव को दूसरी बांह पर करें।

#### 3. Wrist Extension AND Flexion (Strengthening) (using Theraband)

**Stage 1:** Bend your elbow to 90 degrees and support your forearm on thigh with your wrist placed at the edge.

**Step-by-step directions to be followed for each stage**

- With palm down, bend your wrist up as far as possible.
- Hold up for 1 count, then slowly lower 3 counts.
- Begin with small elastic stretch and increase the repetitions until you can complete 30.
- When you can perform 30 repetitions on 2 consecutive days without increasing pain, begin performing the exercise using more elastic stretch.
- Follow the same steps above to continue to increase repetitions

**स्टेज 1:** अपनी कोहनी को 90 डिग्री तक मोड़ें और जांघ पर अपनी कलाई के किनारे पर अपने अग्र-भुजाओं का सहारा लें। प्रत्येक चरण के लिए चरण-दर-चरण निर्देशों का पालन किया जाना चाहिए

- नीचे हथेली के साथ, अपनी कलाई को जहां तक संभव हो ऊपर की तरफ ले कर जाएं।
- 1 गिनती के लिए पकड़ो, फिर धीरे-धीरे वापिस लाएं।
- छोटे लोचदार खिचाव से शुरू करें और दोहराव को बढ़ाएं जब तक आप 30 को पूरा नहीं कर सकते।
- जब आप बढ़ते दर्द के बिना लगातार 2 दिन 30 पुनरावृत्ति कर सकते हैं, तो अधिक लोचदार खिचाव का उपयोग करके व्यायाम



Tennis elbow

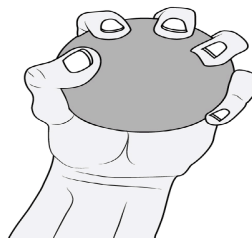


Golfer's elbow

#### 4. Stress Ball Squeeze (Rubber stress ball)

This exercise should be performed After completing the above staged strengthening

Exercises. Your arm and elbow position for this exercise should match the stage you are completing.



#### 5. Finger Stretch (Elastic band)

This exercise should be performed after completing the above staged strengthening exercises. Your arm and elbow position For this exercise should match the stage you Are completing.

