

ŁOKIEĆ GOLFISTY

Trzy ćwiczenia do spokojnego, stopniowanego powrotu obciążenia

1 / 2

ĆWICZ TAK

1 3 dni w tygodniu z dniem przerwy

2 Ból do 3/10 tylko gdy nie narasta

3 Rano jak przed sesją: ból, sztywność i chwyt

1 Powolne opuszczanie ciężaru

START



RUCH



Cel: Stopniowo obciąża zginacze nadgarstka przy bolesnej stronie łokcia.

START 1. Oprzyj całe przedramię i łokieć na stole, dłońią do góry. 2. Drugą ręką unieś ciężar 0,5–1 kg lub lżejszy.

RUCH 1. Puść pomoc zdrowej ręki. 2. Opuszczaj ciężar chorą ręką przez 4 sekundy. 3. Ponownie unieś go tylko z pomocą zdrowej ręki.

UWAŻAJ: Przedramię zostaje na stole. Chorą ręką tylko opuszczasz ciężar.

DAWKA NA START: Tygodnie 1–2: 2 serie po 8–10 powtórzeń. Przerwa 60–90 sekund.

2 Powolny obrót przedramienia

START



RUCH



Cel: Ćwiczy kontrolę ruchu dłonią w dół bez przeciążania długą dźwignią.

START 1. Oprzyj całe przedramię i łokieć. Zegnij łokieć do kąta prostego. 2. Chwyc młotek tuż pod główką. Nadgarstek trzymaj prosto.

RUCH 1. W 3 sekundy obróć dłoń w dół. 2. W 3 sekundy wróć do ustawienia pionowego. 3. Nie poruszaj łokciem ani barkiem.

UWAŻAJ: Zaczynij od chwytu blisko główki młotka. Nie zginaj nadgarstka.

DAWKA NA START: Tygodnie 1–2: 2 serie po 8–10 powtórzeń. Przerwa 60–90 sekund.

3 Umiarkowany ścisk ręcznika

START



RUCH



Cel: Buduje tolerancję chwytu bez ruchu nadgarstka.

START 1. Oprzyj całe przedramię, łokieć zgięty do kąta prostego. 2. Trzymaj zwinięty ręcznik. Nadgarstek pozostaje prosty.

RUCH 1. Ściśnij ręcznik umiarkowanie, nie maksymalnie. 2. Utrzymaj nacisk i swobodnie oddychaj. 3. Rozluźnij dłoń między powtórzeniami.

UWAŻAJ: Nie unosz barku i nie zginaj nadgarstka. Jeśli chwyt boli mocno, zacznij od 10–15 sekund.

DAWKA NA START: Tygodnie 1–2: 3 utrzymania po 20 sekund. Przerwa 60 sekund.

ŁOKIEĆ GOLFISTY — PLAN

Progresja, bezpieczeństwo i dzienniczek

2 / 2

PLAN NA 6 TYGODNI

TYGODNIE 1-2

- Ciężar: 2 × 8-10
- Młotek: 2 × 8-10
- Ścisk: 3 × 20 s

Zacznij lekko. 3 dni w tygodniu.

TYGODNIE 3-4

- Ciężar: 3 × 10
- Młotek: 3 × 10
- Ścisk: 3 × 30 s

Dodaj serię lub czas — jedną rzecz.

TYGODNIE 5-6

- Ciężar: 3 × 12-15
- Młotek: 3 × 12-15
- Ścisk: 3 × 30-45 s

Potem dopiero trochę ciężiej lub dłużej.

PROGRESJA: po 2 dobrze tolerowanych sesjach zwiększ tylko jedną rzecz o 5-10% lub ciężar o 0,25-0,5 kg. Po zwiększeniu wróć do 8-10 powtórzeń.

PO CO TE ĆWICZENIA?

Lepsza tolerancja chwytu, ruchu nadgarstka i obrotu przedramienia — krok po kroku, bez pośpiechu.

CZEGO POTRZEBUJESZ?

Stół, zwinięty ręcznik, młotek oraz lekki ciężar 0,5-1 kg lub lżejszy.
Wersja: 2026-07-26

REAKCJA ŁOKCIA — CO ROBIĆ?

ZMNIJSZ DAWKĘ

Rano ból jest większy o ponad 1 punkt lub chwyt wyraźnie gorszy. Poczekaj na uspokojenie. Potem zmniejsz ciężar, zakres albo serie o 30-50%.

PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ

Ból ostry, mrowienie, drętwienie, nagła słabość chwytu, blokowanie, niestabilność albo narastający ból nocny.

PILNA POMOC

Świeży uraz: deformacja, duży krwiak lub utrata funkcji. Także gorący, czerwony obrzęk z gorączką. Nagłe zagrożenie: 112.

DZIENNICZEK — ZAZNACZ KAŻDY DZIEŃ ĆWICZEŃ

Tydz.	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Rano 0-10	Obciążenie / notatka
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Regularność wygrywa z pośpiechem. Małe, dobrze tolerowane kroki są celem. Jeśli po 6 tygodniach nie ma trendu poprawy, skontaktuj się z prowadzącym.

Uwaga o dowodach: badania bezpośrednie są nieliczne i mają niską lub bardzo niską pewność. To ostrożny program początkowy, nie gwarancja wyniku. Materiał ogólny po rozpoznaniu przez specjalistę. Nie zastępuje badania ani indywidualnego planu leczenia.

KRÓTKIE ŹRÓDŁA

1. See i wsp. Complement Ther Med. 2026;95:103364.
2. Tyler i wsp. Int J Sports Phys Ther. 2014;9(5):628-632.
3. AAOS. Therapeutic Exercise Program for Epicondylitis. Dostęp: 26.07.2026.
4. Mass General Brigham. Protocol for Epicondylalgia. 2021.

Gabinet Ortopedyczny | lek. Sebastian Cychowski
608 088 848 • biuro@cychowski.pl • Toruń • Włocławek • Bydgoszcz



ZAPISY • ZnanyLekarz
Zeskanuj kod QR