

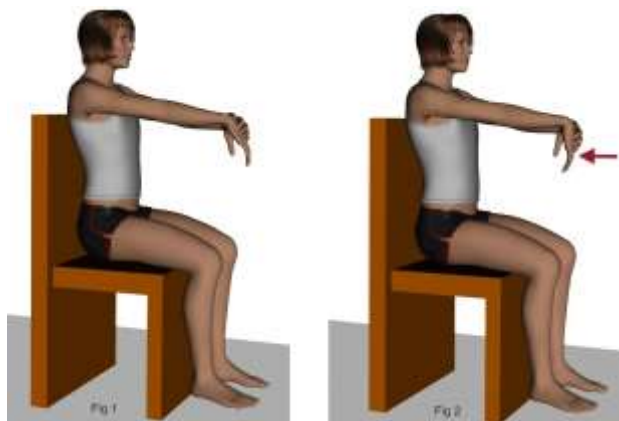
ejercicios para tratamiento de la epicondilitis

A continuación, podéis ver una serie de ejercicios específicos para el tratamiento de la epicondilitis. Lo habitual es realizar 10 repeticiones de cada ejercicio al menos 2 veces al día, uno por la mañana y otro por la tarde. Al finalizar aconsejó que se apliquen hielo sobre la zona del codo y la musculatura del antebrazo.

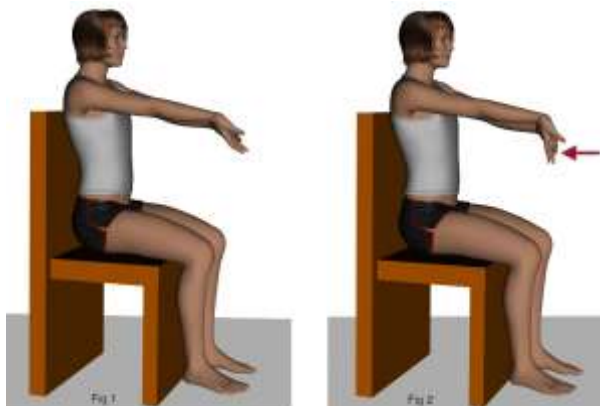
Estos ejercicios están divididos en 3 categorías: ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilización y ejercicios de fortalecimiento.

A - Ejercicios de Estiramiento

- 1) **Estiramiento extensores:** Con el brazo estirado, la palma de la mano hacia abajo y la mano del brazo sano colocada en el dorso de la mano afectada (Fig. 1), nos ayudamos a flexionar la muñeca hasta notar una sensación de tirantez o tensión (Fig. 2). Mantener la posición 10 segundos y descansar.



- 2) **Estiramiento de flexores:** Con el brazo estirado, palma hacia arriba (Fig 1), nos ayudamos a extender la muñeca empujando con la mano contralateral hasta notar una sensación de tirantez o tensión (Fig 2). Mantener la posición 10 segundos y descansar.

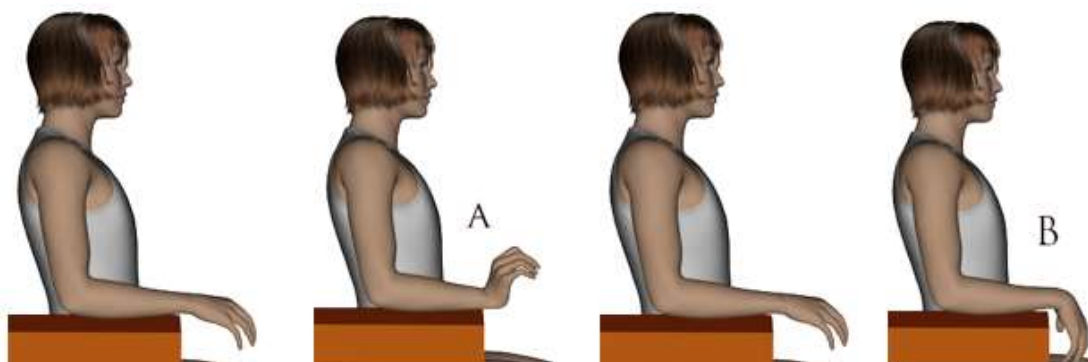


B - Ejercicios de Movilización

3) **Pronosupinación del antebrazo:** Con el codo doblado y el brazo pegado al cuerpo, girar la muñeca de manera que la palma de la mano mire al techo (A), mantener la posición 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira la muñeca de forma que la palma de la mano mire al suelo (B), mantener 10 segundos y descansar.



4) **Flexo-extensión de muñeca:** sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).



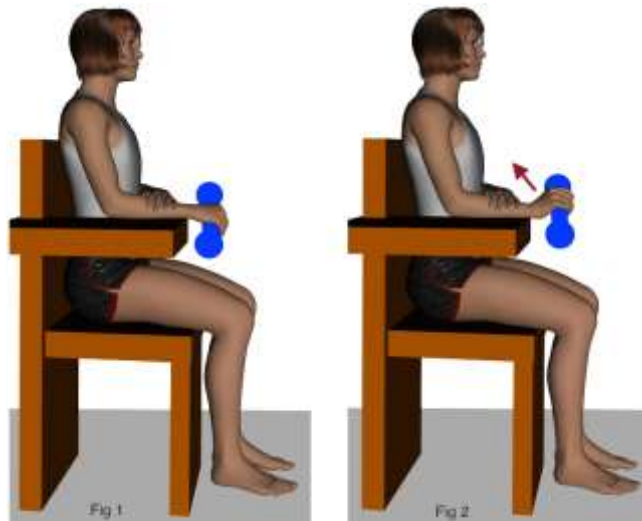
5) **Fortalecimiento del agarre:** Cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr “hacer puño”. Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.



C- Ejercicios de Fortalecimiento

Importante: Estos ejercicios deben realizarse únicamente cuando se ha recuperado la flexibilidad mediante los estiramientos. Son útiles para evitar la reaparición de la clínica dolorosa. Para realizarlos utilizamos un peso de 0.5 kg o 1 Kg.

6) **Fortalecimiento de extensores con pesa:** sentado junto a una mesa, con el brazo completamente apoyado y la palma de la mano hacia abajo (Fig 1), se lleva la mano hacia arriba como indica el dibujo (Fig 2), tanto como sea posible. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



7) **Fortalecimiento de flexores con pesa:** sentado junto a una mesa, con el brazo completamente apoyado y con la palma de la mano hacia arriba (Fig 1), realizar flexión de muñeca subiendo la mano como indica el dibujo (Fig 2), tanto como sea posible. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

