

TABLA DE EJERCICIOS
EPICONDILITIS LATERAL (CODO DE TENISTA)
EPICONDILITIS MEDIAL (CODO DE GOLFISTA)

Los siguientes ejercicios representan las recomendaciones de HYCEM para los pacientes con **epicondilalgia lateral y medial de codo**.

No dude en consultarnos cualquier duda o aclaración que necesite.

EJERCICIO 1 : MASAJE REGIÓN LATERAL DEL CODO

En sedestación, con el brazo afecto extendido, se realiza un movimiento suave de masaje en la región dorsolateral del antebrazo desde el codo hasta la muñeca, así como movimientos circulares presionando suavemente con el pulgar sobre el área dolorosa.

Esto ayuda a disminuir la tensión de los músculos extensores del antebrazo, muñeca y dedos.

Frecuencia: 2 minutos, 2 veces al día.



EJERCICIO 1

EJERCICIO 2: MASAJE REGIÓN INTERNA DEL CODO

En sedestación, con el brazo afecto extendido, se realiza un movimiento suave de masaje en la región interna del antebrazo desde el codo hasta la muñeca, así como movimientos circulares presionando suavemente con el pulgar sobre el área dolorosa.

Esto ayuda a disminuir la tensión de los músculos flexores del antebrazo, muñeca y dedos.

Frecuencia: 2 minutos, 2 veces al día.

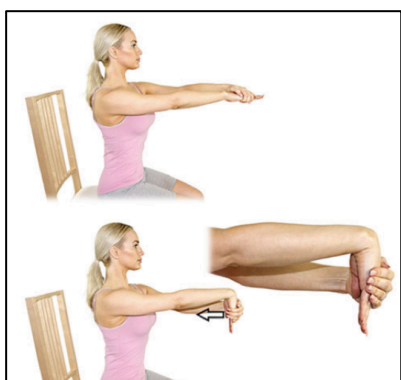
EJERCICIO 3: ESTIRAMIENTOS DE TENDONES EXTENSORES

Estiramiento de los tendones extensores de la muñeca y los dedos.

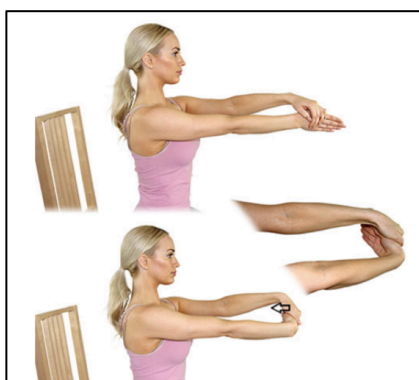
Para realizarlo se debe mantener la flexión forzada de la muñeca utilizando la otra mano, presionando suavemente sobre los nudillos de la mano afectada, durante unos 10 segundos en cada posición.

Se realizarán 3 ejercicios en diferente posición: uno en posición neutra de la muñeca, otro en rotación externa del hombro (con la palma de la mano hacia dentro del cuerpo) y otro en rotación interna del hombro (con la palma de la mano hacia fuera del cuerpo).

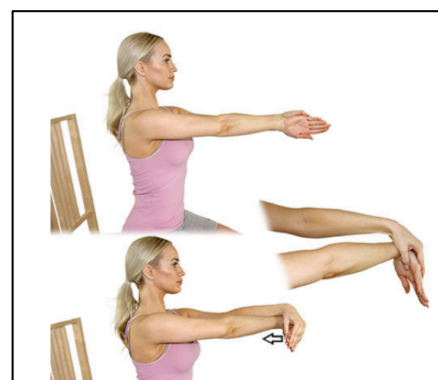
Frecuencia: 2 veces al día.



NEUTRO



ROTACION EXTERNA



ROTACION INTERNA

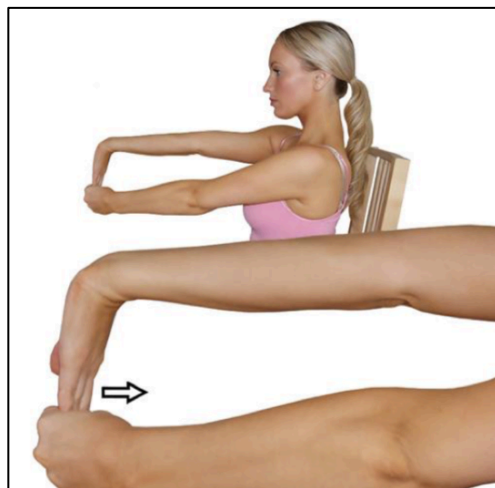
EJERCICIO 3

EJERCICIO 4: ESTIRAMIENTOS DE TENDONES FLEXORES

Estiramiento de los tendones flexores de la muñeca y los dedos.

Para realizarlo se debe mantener la extensión forzada de la muñeca utilizando la otra mano, traccionando suavemente de la punta de los dedos de la mano afectada, durante unos 10 segundos.

Frecuencia: 2 veces al día.



EJERCICIO 4

EJERCICIO 5: EXCÉNTRICOS (POTENCIACIÓN MUSCULAR)

Estos ejercicios ayudan a restaurar las propiedades elásticas y mecánicas de tendones y músculos, necesarias para el retorno a la actividad habitual.

Para su realización, se debe apoyar el codo en el borde de una mesa, dejando la muñeca libre. Se puede utilizar una mancuerna de 1 a 2 Kg (en función de cada paciente).

Las **mancuernas con velcro** pueden facilitar la realización de estos ejercicios.

Se hace descender la muñeca lentamente sujetando el peso de la mancuerna; el ascenso de la muñeca se realiza asistido (empujando) con la otra mano.

Frecuencia: 15 repeticiones, 2 veces al día.





MANCUERNAS CON VELCRO

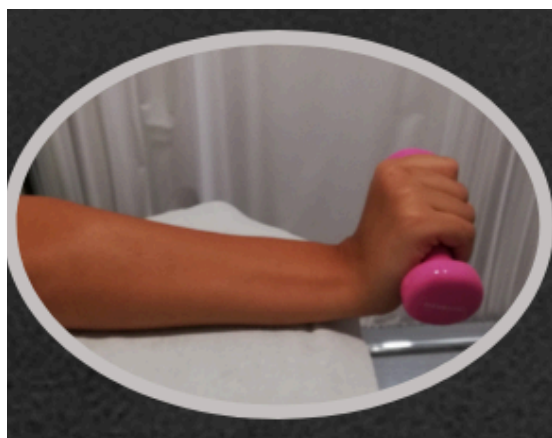
EJERCICIO 6: EJERCICIOS ISOMÉTRICOS (POTENCIACIÓN MUSCULAR)

En el ejercicio isométrico, se mantiene la muñeca elevada mientras se sujeta la mancuerna durante unos 20 segundos, para después relajar la muñeca suavemente.

Se utilizan sobretodo en las primeras fases de las epicondilalgias para aliviar el dolor y mejorar la calidad de la contracción muscular.

Se utilizan mancuernas de 1 a 2 Kg, según cada paciente.

Frecuencia: 10 repeticiones, 2 veces al día.



EJERCICIO 7: CONCÉNTRICOS (POTENCIACIÓN MUSCULAR)

En el ejercicio concéntrico, se realiza de forma alternativa la flexión y la extensión de la muñeca, mientras se sujeta la mancuerna (de 1-2 Kg, según cada paciente) durante unos 20 segundos, para después relajarla.

Se utilizan para mejorar la fuerza y tono muscular.

Frecuencia: 5 repeticiones, 2 veces al día.

EJERCICIO 8. POTENCIACIÓN EN PRONOSUPINACION

Se realizan giros de la muñeca de forma alternativa sujetando la mancuerna por un extremo.

Frecuencia: 20 repeticiones, 2 veces al día.



EJERCICIO 9 : POTENCIACIÓN EN FLEXIÓN

Se realizan ejercicios de flexión de la muñeca con mancuernas.

Frecuencia: 20 repeticiones, 2 veces al día.



EJERCICIO 10: POTENCIACIÓN EN DESVIACIÓN RADIAL Y CUBITAL

En este ejercicio, sujetando la mancuerna, se realizan inclinaciones de la muñeca en un sentido y en otro de forma alternativa.

Frecuencia: 20 repeticiones, 2 veces al día.



OTROS EJERCICIOS Ó DISPOSITIVOS

EJERCITADOR DE LOS DEDOS:

Se puede servir de un dispositivo como es el **ejercitador de dedos** y fortalecedor de manos para mejorar la fuerza muscular.



EJERCITADOR DE DEDOS

RODILLO FLEXIBLE (*Theraband*)

Se realizan movimientos alternativos de flexo-extensión de las muñecas utilizando las 2 manos para ir girando alternativamente el rodillo. Alternativamente, puede emplearse una toalla para la realización de este ejercicio.

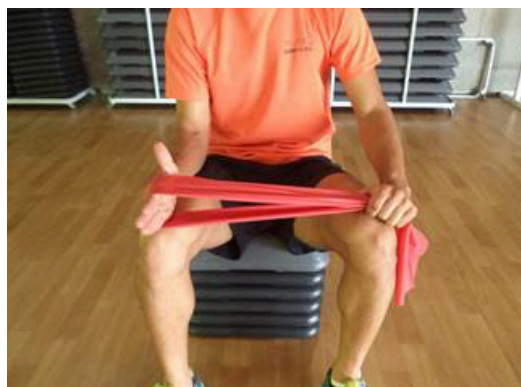


RODILLO FLEXIBLE

PELOTA ANTIESTRÉS



EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS



CINCHA EPICONDÍLEA

El objetivo de la cincha epicondílea es reducir la tensión de la inserción de los tendones en el hueso. Debe colocarse durante la realización de actividades manuales, y siempre a 2 traveses de dedo por debajo del punto de máximo dolor y con una compresión suave, pues de lo contrario puede provocar dolor local.



OBSERVACIONES:

1. No realice aquellos ejercicios que le causen dolor agudo.
2. Realice los ejercicios de forma suave. Evite realizar series de repeticiones rápidas o estiramientos bruscos.
3. Mantenga una respiración lenta y profunda durante la realización de los ejercicios.
4. Las molestias musculares tras los ejercicios pueden permanecer durante los primeros días.
5. Aplique hielo local sobre la zona con la ayuda de un paño protector durante 5 minutos tras la realización de los ejercicios.

TIPO DE EJERCICIOS SEGÚN PATOLOGÍA:

En general, se recomienda realizar todos los ejercicios independientemente de que la patología sea lateral (epicondilitis lateral ó codo de tenista), ó medial (epicondilitis medial ó codo de golfista), para una adecuada compensación.

No obstante, se detallan qué ejercicios son específicos para cada patología:

- **EPICONDILITIS LATERAL (CODO DE TENISTA):** Ejercicios 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10.
- **EPICONDILITIS MEDIAL (CODO DE GOLFISTA):** Ejercicios 2, 4, 7, 8, 9.