

PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA EPICONDILITIS

El epicóndilo se ubica en la cara externa de la articulación del codo y es el lugar donde se insertan los tendones de los músculos extensores de la muñeca. La epicondilitis, epicondilalgia o codo de tenista se caracteriza por dolor en esta zona; aumenta con la presión local, con la extensión pasiva de la muñeca y con el estiramiento de dicha musculatura.

En esta patología es muy importante que se detecten las actividades o movimientos que provocan dolor o lo empeoran, intentando evitarlos.

Algunos de los consejos o recomendaciones que debemos seguir son:

- Evitar movimientos repetitivos de la articulación del codo y muñeca.
- Evitar cargas con peso excesivo (bolsas de la compra, maletas, cajas...etc.).
- Evitar posturas forzadas e incorrectas.
- Realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar cualquier actividad deportiva que implique los miembros superiores.
- Realizar ejercicios de estiramiento después de terminar una actividad deportiva.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y POTENCIACIÓN

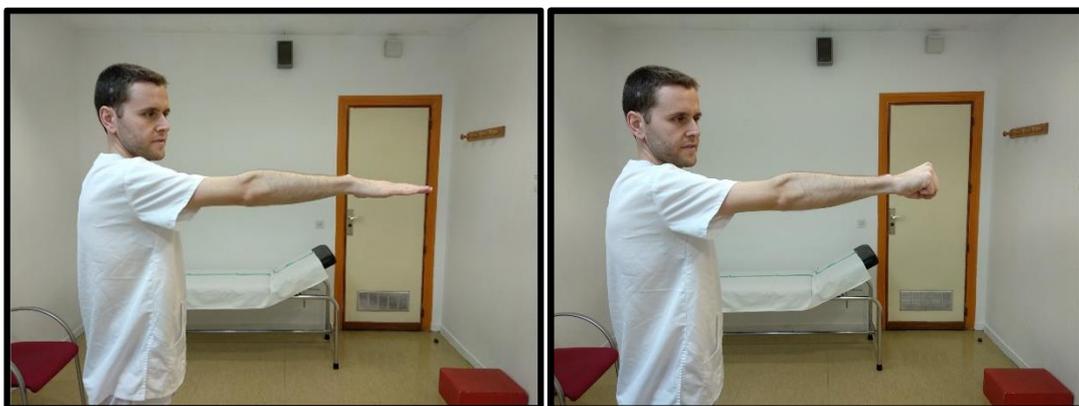
Se recomienda realizar 2 series de 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios, 2-3 veces al día

Al finalizar los mismos podemos aplicar frío local con un pequeño masaje durante 10-20 minutos.

1. EMPUÑADURA

Posición: Sentado o de pie, con hombro en flexión de 90º y codo en extensión máxima.

Realización: Cerrar puño con fuerza durante 5-7 segundos y relajar el mismo tiempo.



2. ROTACIÓN DE MUÑECA CON PALO

Posición: Sentado o de pie, con ambos brazos pegados al cuerpo y codos doblados a 90°.

Realización: Agarrar un palo con ambas manos con la palma hacia abajo. Realizar movimiento lento desde flexión a extensión de muñeca manteniendo 5 segundos en cada posición.



Realizarlo de nuevo con ambas manos con palma mirando hacia arriba:



3. MUSCULATURA FLEXORA-EXTENSORA DE MUÑECA CON PESO

Posición: El paciente está sentado al lado del borde de la mesa del lado afectado, el brazo pegado al cuerpo con el codo en flexión de 90°, el antebrazo apoyado sobre la mesa, la mano colocada fuera, con la palma hacia abajo y con un peso de 0.5-1kg en la mano.

Realización: Llevar la muñeca lentamente hacia máxima flexión (hacia abajo) mientras se cuenta hasta 15. Volver a la posición inicial y posteriormente dirigirse hacia extensión máxima (hacia arriba). Se irá progresando en la carga del peso según tolerancia al dolor.



4. FLEXIÓN DORSAL CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Sentado o de pie, con brazo pegado al cuerpo, codo doblado a 90°, antebrazo apoyado en una mesa con muñeca en el borde de la misma y palma mirando hacia abajo. Sujetará la banda elástica con el pie para resistir el movimiento y cogerá del otro extremo con la mano de la extremidad dolorosa.

Realización: Extender la muñeca contra la banda elástica durante 5-7



5. FLEXIÓN PALMAR CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Igual que en el anterior pero con la palma mirando hacia arriba.

Realización: Flexionar la muñeca contra la banda elástica durante 5-7 segundos.



6. DESVIACIÓN CUBITAL CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Sentado o de pie, con brazo pegado al cuerpo, codo doblado a 90°, antebrazo. Sujetará la banda elástica con los dedos de la mano y el otro extremo a una superficie fija, por ejemplo, el picaporte de una puerta.

Realización: Desviar la muñeca hacia el dedo meñique contra la banda elástica durante 5-7 segundos.



7. DESVIACIÓN RADIAL CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Igual a la anterior.

Realización: Desviar la muñeca hacia el dedo pulgar contra la banda elástica durante 5-7 segundos.



8. PRONACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Sentado o de pie, con brazo pegado al cuerpo, codo doblado a 90°. El extremo de la banda elástica enroscado sobre la palma de la mano y sujeta con los dedos.

Realización: Girar la palma de la mano hacia abajo y mantener durante 5-7 segundos.



9. SUPINACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Posición: Sentado o de pie, con brazo pegado al cuerpo, codo doblado a 90°. El extremo de la banda elástica enroscado sobre la palma de la mano y sujeta con los dedos.

Realización: Girar la palma de la mano hacia arriba y mantener durante 5-7 segundos.



ESTIRAMIENTOS

1. MÚSCULOS EXTENSORES

Posición: El paciente colocado en una posición cómoda. Con el codo en extensión completa (estirado) y la muñeca en puño mirando hacia abajo.

Ejecución: Se realiza flexión máxima de la muñeca y se ayudará de la otra mano para inclinar la muñeca hacia afuera. Se mantiene la posición durante aproximadamente 10-15 segundos.



2. MÚSCULOS FLEXORES

Posición: El paciente colocado en una posición cómoda. Con el codo en extensión completa (estirado) y la palma de la mano mirando hacia arriba.

Ejecución: Manteniendo la posición de partida y con la ayuda de la mano contralateral, llevar la mano hacia abajo en máxima extensión y mantener aproximadamente 10-15 segundos.

