

## EJERCICIOS DE CODO

# EJERCICIOS PARA LA EPICONDILITIS

### EJERCICIO DE EMPUÑADURA



De pie o sentado en una silla. Estiramos el brazo, perpendicular al cuerpo. Pulgar hacia arriba. Cierra el puño con fuerza. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series al día.

**Objetivos:**

- Mejorar la tolerancia a la carga del tendón.
- Reducción del dolor.
- Fortalecimiento de tendón y músculos extensores.
- Mejorar la fuerza de agarre y la resistencia muscular.
- Prevenir recaídas.



## ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE MUÑECA 1



De pie o sentado en una silla. Estiramos el brazo, perpendicular al cuerpo. Palma de la mano hacia abajo. Con la otra mano doblamos hacia abajo la muñeca hasta notar tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

### Objetivos:

- Alivio del dolor del codo.
- Mejorar la rigidez de la musculatura extensora.
- Favorecer correcta alineación de las fibras tendinosas.
- Mejorar la resistencia del tendón extensor común a la tensión.

## Estiramiento de extensores de muñeca 2



De pie o sentado en una silla. Cerramos el puño de la mano a rehabilitar con fuerza. La mano sana dobla la muñeca hacia abajo. Estiramos el codo de forma progresiva hasta la extensión completa. Notaremos tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**. Retorno progresivo a la posición inicial.

### Objetivos:

- Alivio del dolor del codo.
- Mejorar la rigidez de la musculatura extensora.
- Favorecer correcta alineación de las fibras tendinosas.
- Mejorar la resistencia del tendón extensor común a la tensión.



## ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE MUÑECA



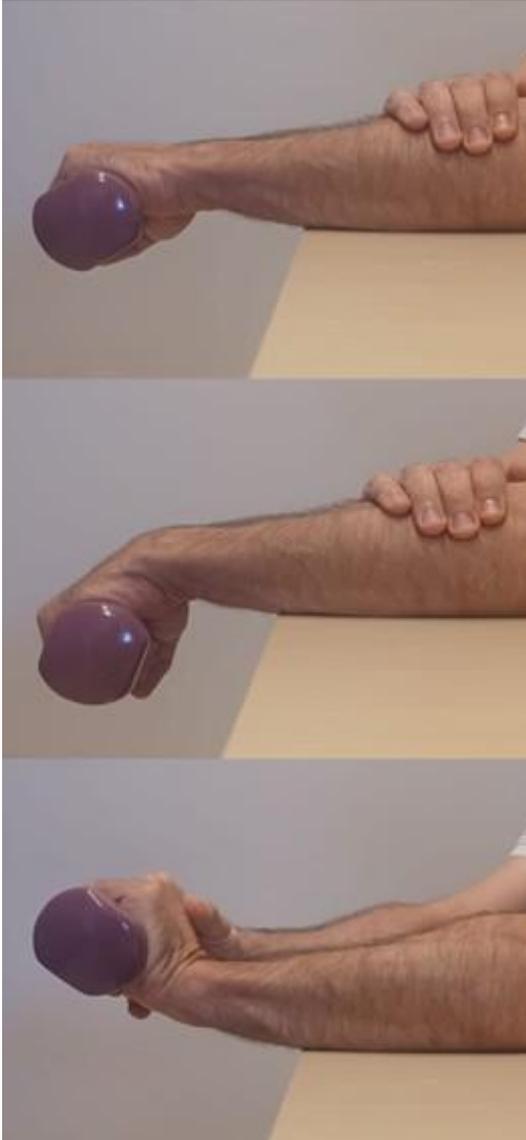
De pie o sentado en una silla. Estiramos el brazo, perpendicular al cuerpo. Palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano doblamos hacia abajo la muñeca hasta notar tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

### Objetivos:

- Alivio del dolor del codo.
- Mejorar la rigidez de la musculatura flexora.
- Favorecer correcta alineación de las fibras tendinosas.
- Mejorar la resistencia del tendón flexor común a la tensión.



## EJERCICIO EXCÉNTRICO EXTENSORES CON PESA



Sentado en un silla con el antebrazo apoyado y la muñeca saliendo de la mesa. Pesa de 2 Kgrs en la mano. Llevamos la muñeca hacia abajo ayudándonos del peso de la pesa hasta el límite del movimiento (fase excéntrica). Mantenemos 5 segundos. Retornamos con ayuda de la otra mano hasta doblar completamente la muñeca hacia atrás hasta su límite de movimiento SIN fuerza de la muñeca a rehabilitar (fase concéntrica).Repetimos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series al día. Días alternos.

**Objetivos:**

- Alivio del dolor del codo.
- Mejorar la rigidez de la musculatura extensora.
- Favorecer correcta alineación de las fibras tendinosas.
- Mejorar la resistencia del tendón extensor común a la tensión.

## EJERCICIO DE FLEXIÓN MUÑECA CON PESA



Sentado en un silla con el antebrazo apoyado y la muñeca saliendo de la mesa. Palma de la mano hacia arriba. Pesa de 2 Kgrs en la mano. Llevamos la muñeca hacia arriba hasta el límite del movimiento. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series al día.

**Objetivos:**

- Alivio del dolor del codo.
- Fortalecer los músculos flexores.
- Mejora equilibrio muscular con la musculatura extensora del antebrazo.
- Mejorar la fuerza de agarre.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez](#). Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.