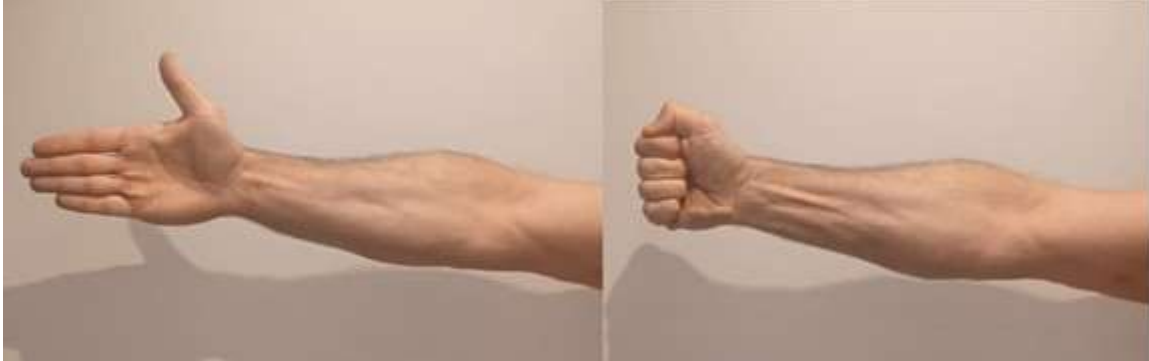


EXERCICIS DE COLZE

EXERCICIS PER L'EPICONDILITIS

EXERCICI DE PRESA



Dret o assegut en una cadira. Estirem el braç, perpendicular al cos. Polze cap amunt. Tanquem el puny amb força. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries al día.

Objectius:

- Millorar la tolerància a la càrrega del tendó
- Reducció del dolor.
- Enfortiment del tendó i músculs extensors.
- Millorar la força de subjecció i la resistència muscular.
- Prevenir recaigudes.



ESTIRAMENT D'EXTENSORS DE CANELL 1



Dret o assegut en una cadira. Estirem el braç, perpendicular al cos. Palmell de la mà cap avall. Amb l'altra mà dobleguem cap avall el canell fins notar tensió. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** un temps fins que aquesta tensió es redueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament del dolor del colze.
- Millorar la rigidesa de la musculatura extensora.
- Afavorir l'alineació correcta de les fibres tendinoses.
- Millorar la resistència del tendó extensor comú a la tensió.

ESTIRAMENT D'EXTENSORS DE CANELL 2



Dret o assegut en una cadira. Tanquem el puny de la mà a rehabilitar amb força. La mà sana doblega el canell cap avall. Estirem el colze de forma progressiva fins a l'extensió completa. Notarem tensió. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** un temps fins que aquesta tensió es redueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai has d'arribar a sentir dolor**. Retorn progressiu a la posició inicial.

Objectius:

- Alleujament del dolor del colze.
- Millorar la rigidesa de la musculatura extensora.
- Afavorir l'alineació correcta de les fibres tendinoses.
- Millorar la resistència del tendó extensor comú a la tensió.



ESTIRAMENT DE FLEXORS DE CANELL

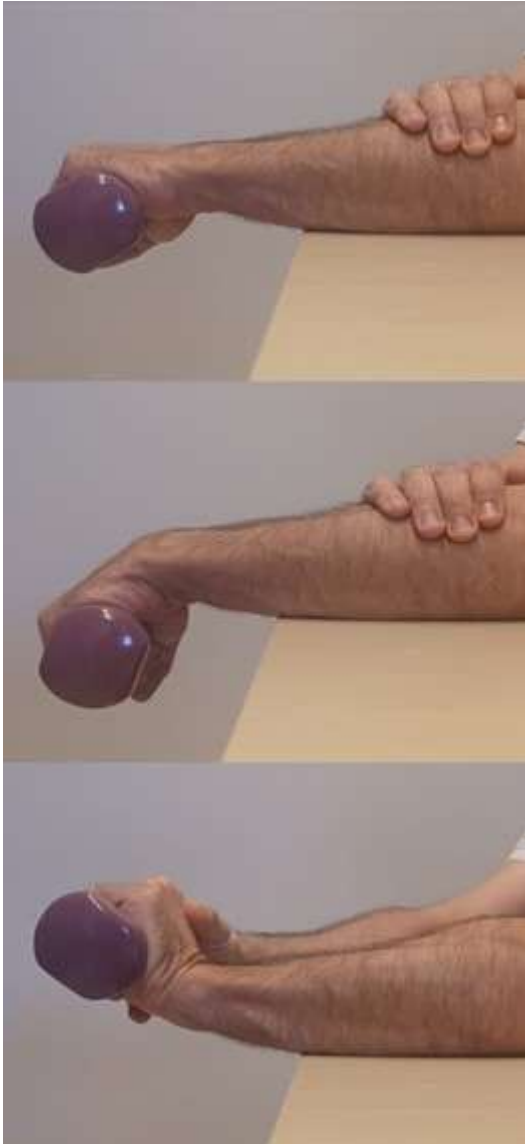


Dret o assegut en una cadira. Estirem el braç, perpendicular al cos. Palmell de la mà cap amunt. Amb l'altra mà dobleguem cap avall el canell fins notar tensió. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** un temps fins que aquesta tensió es redueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament del dolor del colze.
- Millorar la rigidesa de la musculatura flexora.
- Afavorir l'alineació correcta de les fibres tendinoses.
- Millorar la resistència del tendó flexor comú a la tensió.

EXERCICI EXCÈNTRIC D'EXTENSORS AMB PESA



Assegut en una cadira amb l'avantbraç recolzat i el canell sortint de la taula. Pesa de 2 kg a la mà. Baixem el canell cap avall ajudant-nos amb el pes de la pesa fins al límit del moviment (fase excèntrica). Mantenim 5 segons. Tornem amb ajuda de l'altra mà fins a doblegar completament el canell cap enrere fins al seu límit de moviment SENSE força del canell a rehabilitar (fase concèntrica). Repetim.

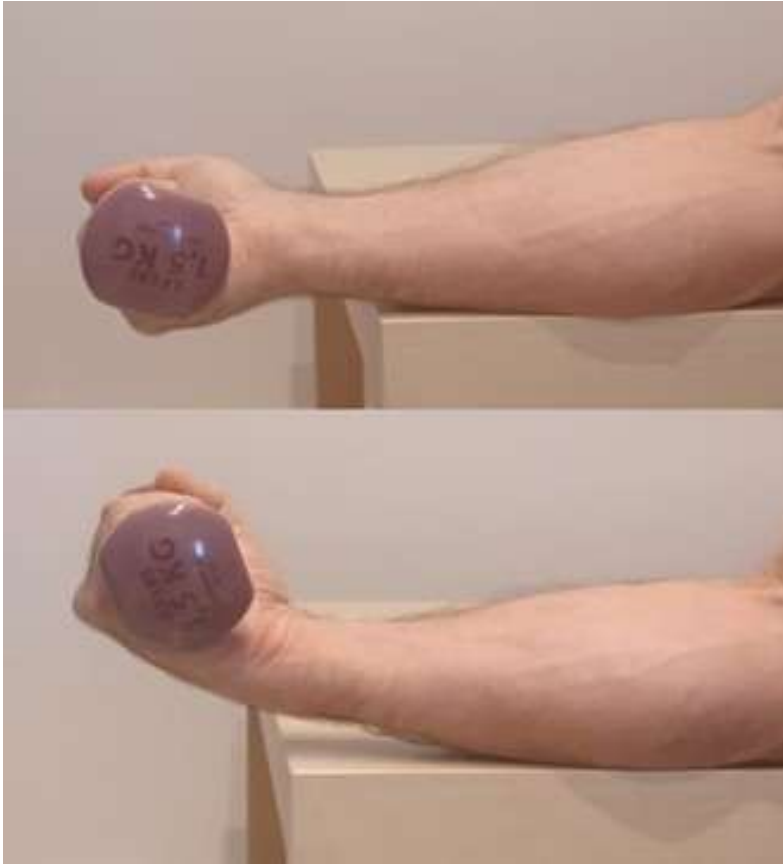
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries al dia. Dies alterns.

Objectius:

- Alleujament del dolor del colze.
- Millorar la rigidesa de la musculatura extensora.
- Afavorir l'alineació correcta de les fibres tendinoses.
- Millorar la resistència del tendó extensor comú a la tensió.

EXERCICI DE FLEXIÓ DE CANELL AMB PESA



Assegut en una cadira amb l'avantbraç recolzat i el canell sortint de la taula. Palmell de la mà cap amunt. Pesa de 2 kg a la mà. Pugem el canell cap amunt fins al límit del moviment. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries al dia.

Objectius:

- Alleujament del dolor del colze.
- Enfortir els músculs flexors.
- Millorar l'equilibri muscular amb la musculatura extensora de l'avantbraç.
- Millorar la força de subjecció.

[Demana cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.