Ejercicios para la epicondilitis

Estiramiento de los extensores de la muñeca



Extiende el brazo afectado hacia delante, con el codo estirado y la palma de la mano mirando hacia abajo.



Con la mano sana, empuja suavemente la mano afectada hacia abajo y hacia ti, hasta notar una ligera tensión en la parte externa del antebrazo.

Contracción isométrica de los extensores de la muñeca



Apoya el antebrazo en la mesa, con la muñeca recta y la palma hacia abajo. Coloca la mano sana sobre la mano del brazo afectado.



Intenta elevar la mano afectada hacia arriba mientras la mano sana resiste suavemente, sin dejar que se mueva.

Ejercicio de empuñadura

1 Posición inicial



2 Cierra el puño



Posición

Brazo extendido hacia delante y mano abierta.

Acción

Cierra la mano formando un puño con el pulgar por fuera.

Aprieta 5 segundos y relaja.

Repeticiones

3 series de 10 repeticiones.

Contracción excéntrica de los extensores de la muñeca

1 Sube con ayuda



2 Baja lentamente



Contracción excéntrica de los extensores

Posición

Antebrazo apoyado en la mesa, muñeca fuera del borde y palma hacia abajo.

Acción

Ayúdate con la mano sana para subir la muñeca. Después, bájala lentamente por sí sola.

Repeticiones

3 series de 10 repeticiones.

Extensión de muñeca con resistencia





Posición

Antebrazo apoyado, muñeca fuera de la mesa y palma hacia abajo.

Acción

Eleva la muñeca contra la resistencia de la pesa y baja de forma controlada.

Repeticiones

3 series de 10 repeticiones.

Flexión de muñeca con resistencia





Recomendaciones:

- Realiza los estiramientos de forma suave al inicio y al final de la sesión.
- Evita los ejercicios que provoquen un dolor intenso.
- Aumenta la dificultad de forma progresiva.
- La constancia es importante para una buena recuperación.

Estos ejercicios pueden formar parte del tratamiento conservador, pero no sustituyen una valoración médica. Más información en **traumatologic.es.**