

DOLOR CODO - ANTEBRAZO

Pauta de ejercicios general para dolor codo

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor de codo. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

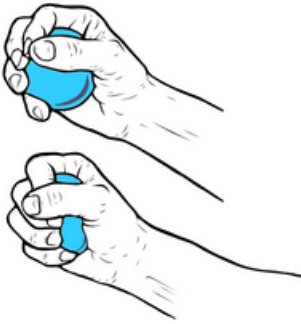
- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en la página web **judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un **10% de descuento** en la 1ª sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento de fisioterapia específico para tu caso.
- Si necesitas contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

DOLOR CODO - ANTEBRAZO

Pauta de ejercicios general para dolor codo

1. EJERCICIOS DE FUERZA

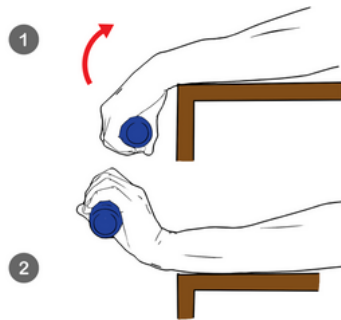
1.1. Apretar una pelota



Series: 3 | reps: 10

Aprieta la pelota y aguanta 5 segundos. Relaja y repite las veces indicadas.

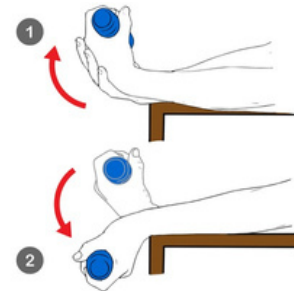
1.2. Extensión excéntrica de muñeca



Series: 3 | reps: 10

Codo doblado y apoyado en una mesa. Coge el peso adecuado con la mano fuera la mesa. Extiende la muñeca y luego baja despacio en 4 segundos. Repite las veces indicadas. *Opcional realizarlo con una banda elástica.

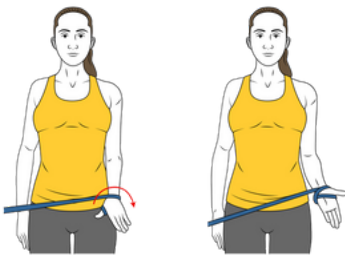
1.3. Flexión excéntrica de muñeca



Series: 3 | reps: 10

Codo doblado y apoyado en una mesa. Coge el peso adecuado con la mano quede por fuera la mesa. Con la palma hacia arriba flexiona la muñeca lo que puedas y luego baja despacio en 4 segundos. *Opcional realizar con una banda elástica

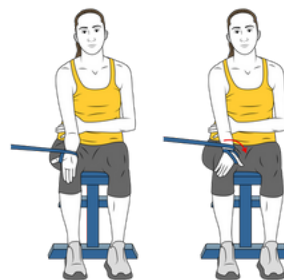
1.4. Supinación con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

Coge una banda elástica y ántala a una barandilla de forma que la tensión venga del lado del pulgar con la mano para abajo. Puedes tener el antebrazo apoyado. Gira la mano haciendo una supinación resistida. Luego vuelve despacio en 4 segundos.

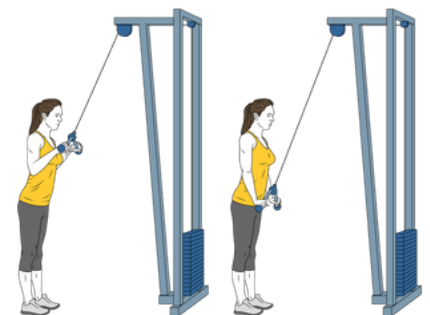
1.5. Pronación con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

Coge una banda elástica y ántala a una barandilla de forma que la tensión venga del lado del pulgar con la mano mirando hacia arriba. Puedes tener el antebrazo apoyado. Gira la mano haciendo una pronación resistida. Luego vuelve despacio en 4 segundos a la posición inicial.

1.6. Extensión de codo en polea



Series: 3 | reps: 10

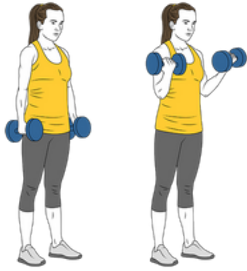
Pon el peso adecuado en la polea. Inclínate levemente de forma que tu espalda esté recta y paralela a la cuerda. Empieza con los codos doblados y extiéndelos sin separar los codos del cuerpo. Vuelve despacio a doblar el codo. Repite las veces indicadas.

DOLOR CODO - ANTEBRAZO

Pauta de ejercicios general para dolor codo

2. ESTIRAMIENTOS

2.1. Curl de bíceps con mancuernas



Series: 3 | reps: 10

con la espalda recta, los hombros hacia atrás y los codos pegados al cuerpo dobla los codos llevando las mancuernas hacia arriba. Vuelve despacio a la posición inicial. Repite las veces indicadas.

2.2. Estiramiento pectoral



Series: 3 | seg: 30

De pie, pon las manos hacia atrás cogiéndote los dedos, abre el pecho y eleva los brazos lo que puedas hacia atrás. Aguanta el tiempo indicado.

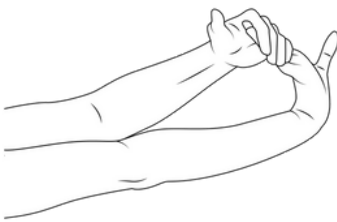
2.3. Estiramiento de tríceps



Series: 3 | seg: 30

Toca el hombro contrario por detrás la cabeza doblando el codo. Llévelo hacia atrás. Cuando notes el estiramiento aguanta 30 segundos.

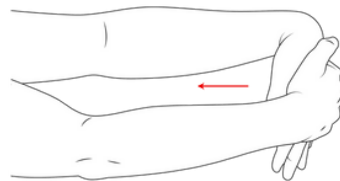
2.4. Estiramiento de flexores de muñeca



Series: 3 | seg: 30

Extiende el codo, la muñeca y los dedos como en la imagen y aguanta el estiramiento 30 segundos.

2.5. Estiramiento de extensores de muñeca



Series: 3 | seg: 30

Extiende el codo, flexiona la muñeca como en la imagen y aguanta el estiramiento 30 segundos. Puedes desviar la muñeca hacia el lado del dedo meñique.

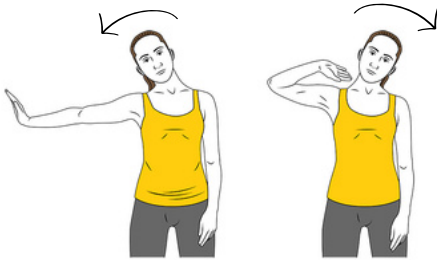


DOLOR CODO - ANTEBRAZO

Pauta de ejercicios general para dolor codo

3. NEURODINÁMICA

3.1. Movilización del nervio mediano

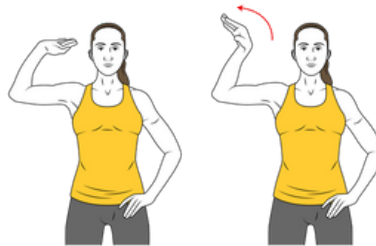


Series: 4-5 | reps: 10

Combina estos movimientos las veces indicadas:

1. Con el brazo a 90°, extiende el codo y flexiona la muñeca para ti a la vez que inclinas la cabeza hacia ese lado.
2. Flexiona el codo, llevando la muñeca hacia arriba e inclina ahora hacia el lado contrario.

3.2. Movilización del nervio cubital

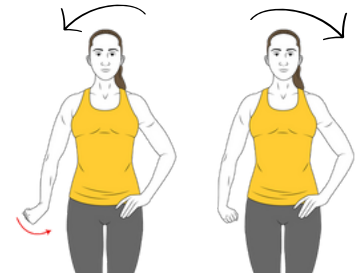


Series: 4-5 | reps: 10

Combina estos movimientos las veces indicadas:

1. Con el brazo a 90°, flexiona el codo y la muñeca hacia arriba como en la imagen.
2. Luego extiende el codo, y lleva la muñeca hacia abajo.

3.3. Movilización del nervio radial



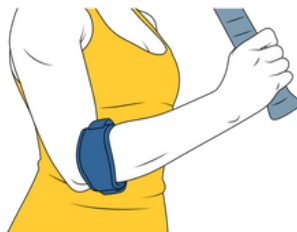
Series: 4-5 | reps: 10

Combina estos movimientos las veces indicadas:

1. Con el codo extendido cierra el puño y flexiona la muñeca hacia atrás. Inclina la cabeza hacia ese lado.
2. Luego extiende la muñeca a la vez que vuelves la cabeza a la posición inicial.

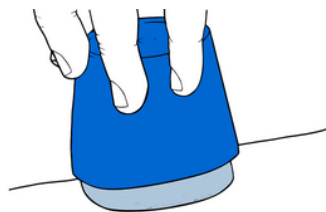
4. OTROS

4.1. Cincha para epicondilitis



Usar en tareas de alta demanda de la musculatura del antebrazo.

4.2. Masaje con hielo o con pelota



5 min