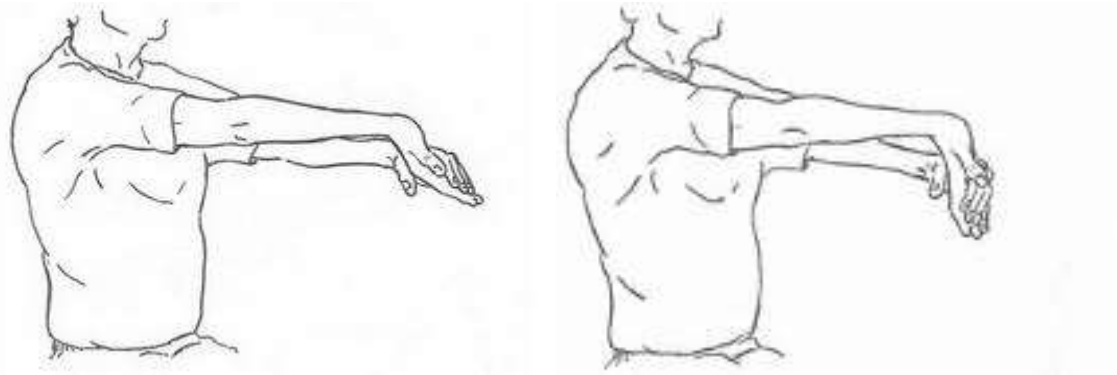
EJERCICICIOS EPITROCLEITIS

La epitrocleitis, también conocida como "codo de golfista", es la lesión de la cara medial del codo provocada por la inflamación dolorosa de la inserción de los tendones flexores de la muñeca y dedos en el hueso (llamado epitróclea).

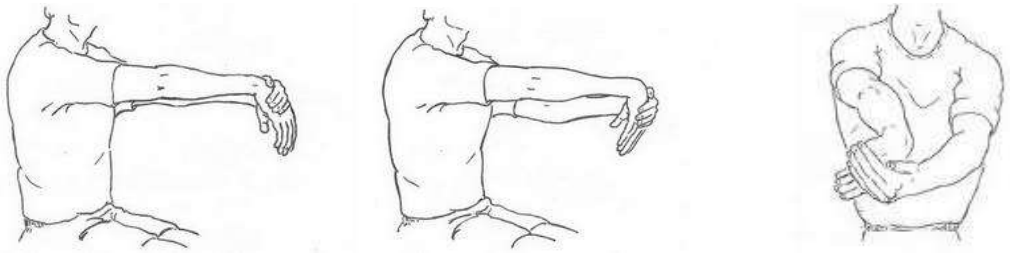
1. Estiramiento de la musculatura flexora del antebrazo:

Colocamos el codo completamente estirado y la palma de la mano mirando hacia arriba. Ayudándonos de la otra mano realizamos extensión de la muñeca hasta notar tirantez. Mantenemos la posición durante, aproximadamente, 10-15 segundos.



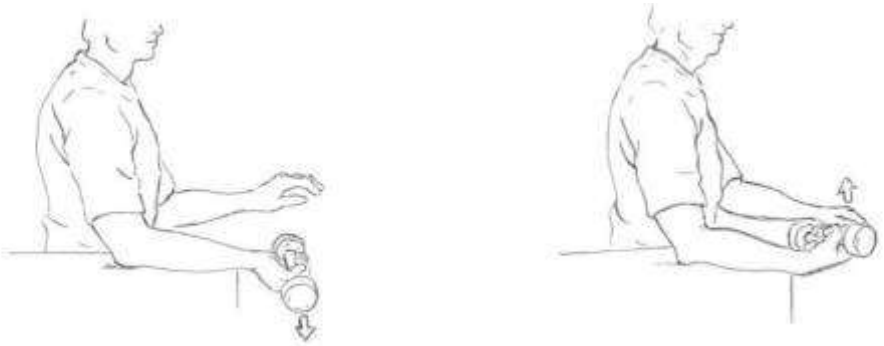
2. Estiramiento de la musculatura extensora del antebrazo:

Colocamos el codo completamente estirado y la palma de la mano mirando hacia abajo. Ayudándonos de la otra mano realizamos flexión de la muñeca hasta notar tirantez. Si no se nota tirantez, desviamos la muñeca hacia fuera. Mantenemos la posición durante, aproximadamente, 10-15 segundos.



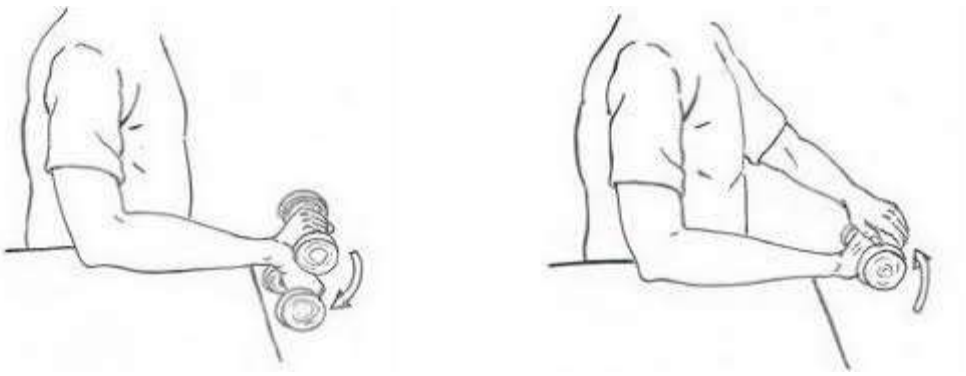
3. Fortalecimiento (excéntrico) de la musculatura flexora:

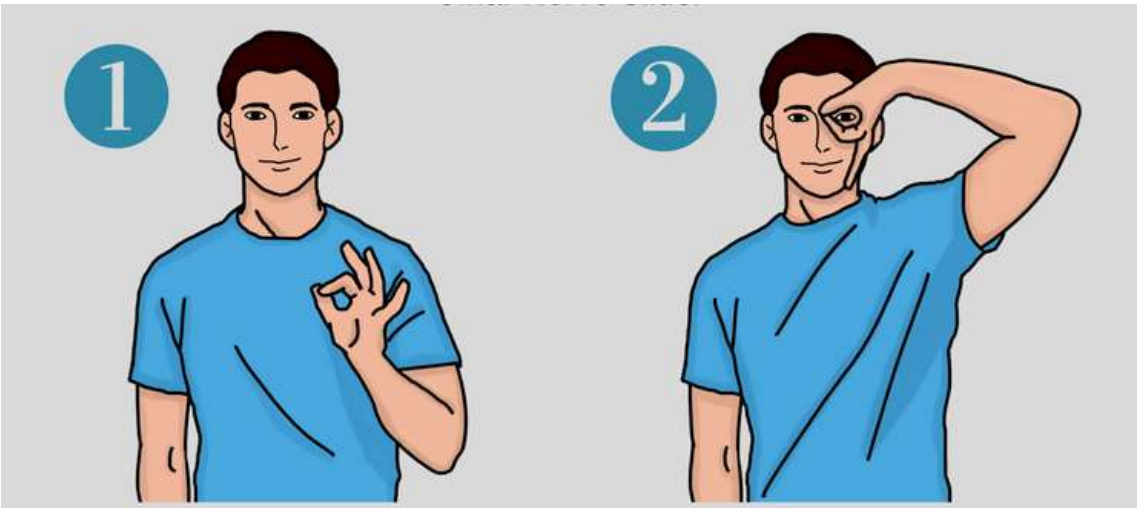
Nos colocamos con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la palma de la mano hacia arriba sujetando una pesa o una banda elástica. Bajamos la muñeca lentamente hasta el máximo, reteniendo el peso de la pesa o la tensión de la banda elástica. Finalmente volvemos a la posición inicial con ayuda de la otra mano.



4. Fortalecimiento (excéntrico) de la musculatura extensora:

Nos colocamos con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la palma de la mano hacia abajo sujetando una pesa o una banda elástica. Bajamos la muñeca lentamente hasta el máximo, reteniendo el peso de la pesa o la tensión de la banda elástica. Finalmente volvemos a la posición inicial con ayuda de la otra mano.



5. Estiramiento del nervio cubital:

Sentados o de pie, colocamos dedos índice y pulgar haciendo el signo de "ok". Separamos el brazo del cuerpo unos 90° y lo rotamos hacia fuera. Doblamos el codo, colocamos la palma de la mano extendida mirando hacia el techo e intentamos llevarla hacia nuestra cara haciendo el gesto de colocarnos unas gafas, hasta sentir tensión. Mantenemos 10 segundos y descansamos 10 segundos. Repetimos 5-10 veces.