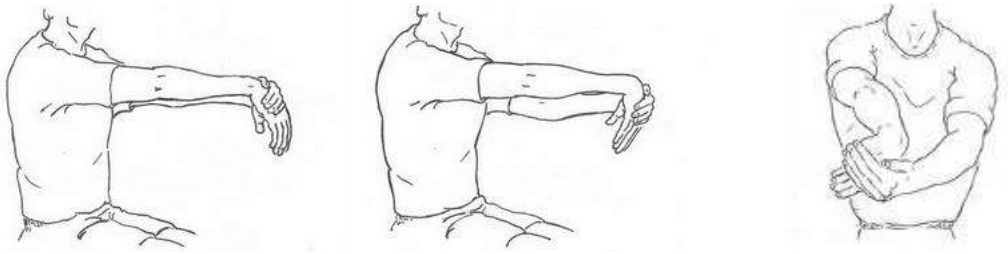
# EJERCICIOS PARA LA EPICONDILITIS

La epicondilitis, también conocida como "codo de tenista", es la lesión de la cara lateral del codo provocada por la inflamación dolorosa de la inserción de los tendones extensores de muñeca y dedos en el hueso (llamado epicóndilo).

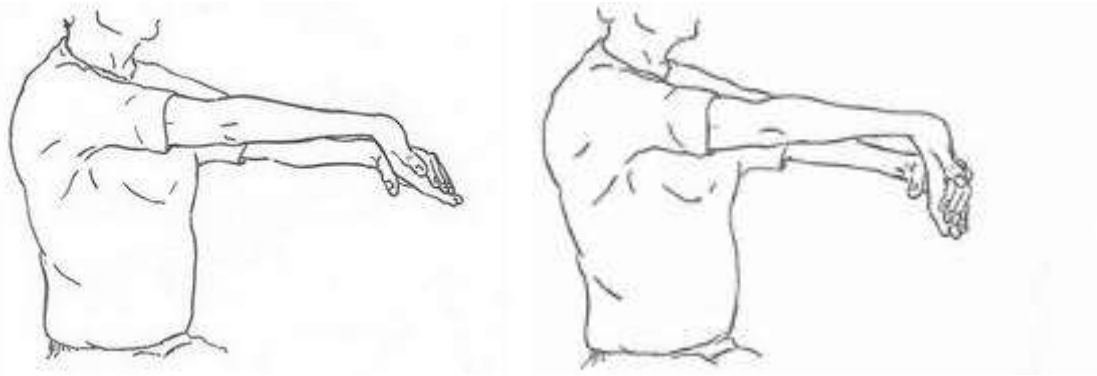
## 1. Estiramiento de la musculatura extensora del antebrazo:

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.



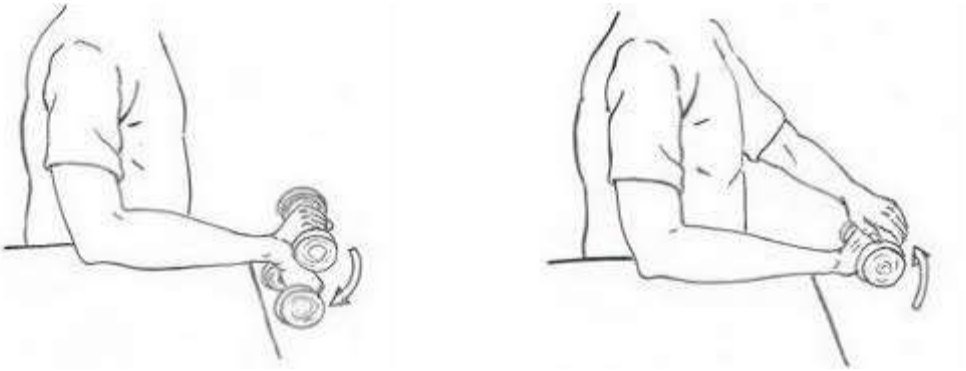
## 2. Estiramiento de la musculatura flexora del antebrazo:

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.



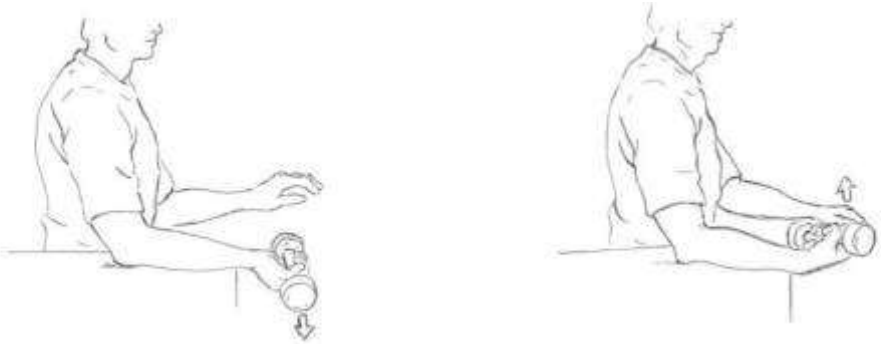
## 3. Fortalecimiento (excéntrico) de la musculatura extensora:

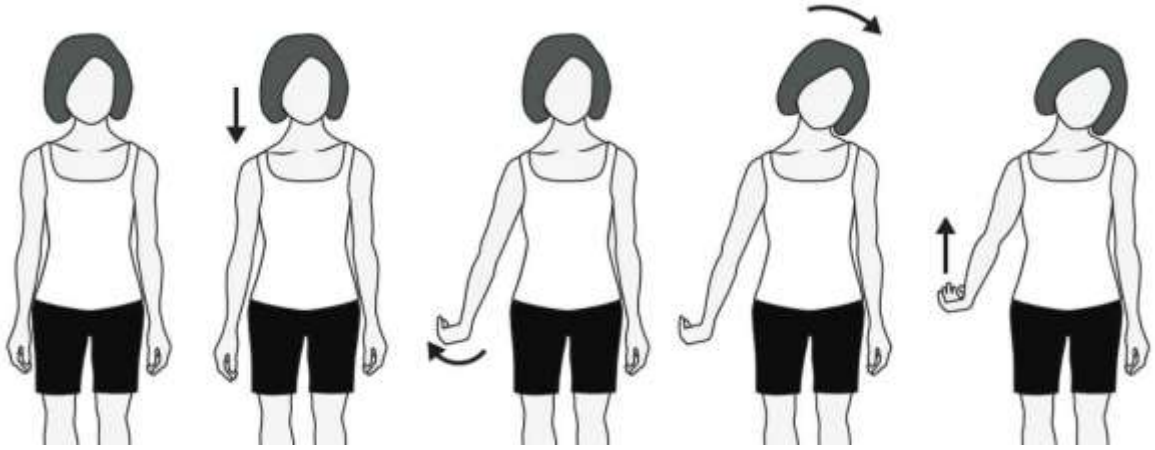
Nos colocamos con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la palma de la mano hacia abajo sujetando una pesa o una banda elástica. Bajamos la muñeca lentamente hasta el máximo, reteniendo el peso de la pesa o la tensión de la banda elástica. Finalmente volvemos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



## 4. 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.



## 5. Movilización del nervio radial:

Sentados o de pie, estiramos el brazo con el hombro descendido y el puño cerrado, de manera que el pulgar queda dentro de la mano. Giramos la muñeca hacia dentro y la flexionamos hasta el máximo. Inclinamos la cabeza hacia el brazo contralateral y alejamos al brazo estirado del cuerpo hasta sentir tensión. Mantenemos la posición 10 segundos y descansamos 10 segundos. Repetimos 5-10 veces.