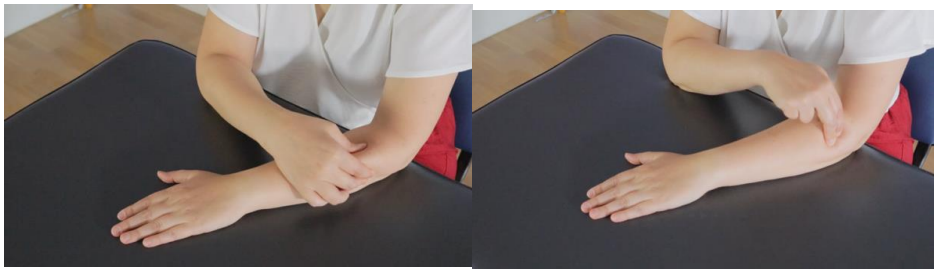
# EPICONDILITIS
# Fase 1
# (alivio del dolor y tensión muscular, calentamiento previo a fases 2-3)

## AUTOMASAJE DE LA MUSCULATURA EPICONDILEA

Nos sentamos en una silla, con el codo flexionado y apoyado en una mesa. Con la otra mano, cogemos el vientre muscular haciendo pinza con el dedo pulgar y el índice cerca del codo y lo movilizamos lateralmente.

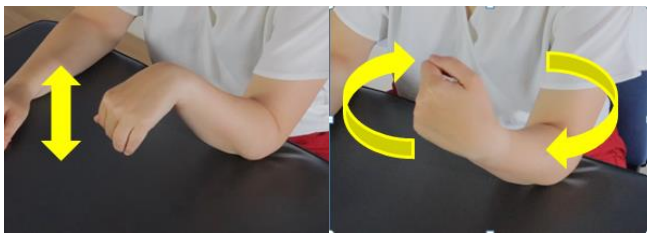
También, podemos apoyar los dedos índice y corazón sobre el punto más doloroso y presionando ligeramente realizar un movimiento perpendicular al antebrazo. Evitar que los dedos deslicen sobre la piel.

Realizaremos el automasaje durante unos 5 minutos (1).



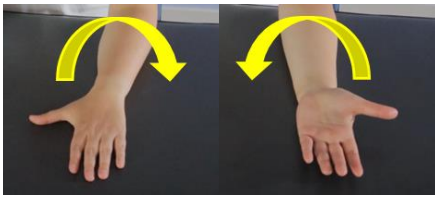
## MOVILIZACIÓN DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

Realizaremos movilizaciones activas suaves y amplias llevando la muñeca hacia delante y hacia atrás y realizando giros.



También, podemos apoyar el antebrazo y la mano en una mesa y rodar haciendo que la palma mire primero hacia el techo y luego hacia la mesa.

Movilizaremos la muñeca durante un par de minutos como calentamiento.



## MOVILIZACIÓN DEL NERVIO RADIAL

Vamos a movilizar el nervio a través de deslizamientos, metiendo tensión en un extremo y liberándolo en el otro.

Nos colocamos de pie y nos aseguraremos de que el hombro este descendido durante todo el ejercicio.

Codo extendido, puño cerrado, y rotación interna de hombro de forma que el pulgar quede mirando hacia atrás.

Mientras realizamos ese movimiento con el brazo, inclinamos el cuello hacia el mismo lado.

De esta forma, conseguimos aumentar la tensión en la zona de la mano a medida que liberamos tensión desde la zona cervical.

Una vez llegamos al final del movimiento, volvemos lentamente doblando el codo y acercando la mano al hombro para quitar tensión en la mano e inclinamos el cuello hacia el lado contrario para aumentar esta vez la tensión desde la zona cervical.

Realizamos 3 series de 6-8 repeticiones, descansando 2 minutos entre series (2).



Fase 2: (alivio del dolor, mejoría de la movilidad de muñeca, fortalecimiento inicial, calentamiento para fase 3).

## ISOMÉTRICOS

**Consideraciones de progresión en ejercicios isométricos:**

A medida que seamos capaces de hacerlo sin molestias, aumentaremos el tiempo de contracción y disminuiremos las repeticiones aumentando el tiempo total de trabajo (3).

- Iniciamos con 10 repeticiones de 10 segundos = Tiempo Total 100s.
- 6 repeticiones de 20 segundos = Tiempo Total 120s.
- 5 repeticiones de 27 segundos = Tiempo Total 135s.

## ISOMÉTRICOS DE LOS EXTENSORES DE MUÑECA

Nos sentamos en una silla en frente de una mesa, con el codo flexionado a 90°, la muñeca recta y el puño cerrado. Apoyamos el puño sobre la mesa y la otra mano encima para resistir el movimiento. Empujaremos hacia arriba para intentar llevar el puño al techo.

Es un ejercicio isométrico, no tiene que haber movimiento ni de la muñeca ni de los dedos.

Mantenemos la contracción durante 10 segundos, descansamos el mismo tiempo entre repeticiones y repetimos 10 veces.



## ISOMÉTRICOS DE EXTENSORES DE DEDOS

Nos sentamos en una silla en frente de una mesa, apoyando la mano abierta encima de la mesa. Colocamos la mano contraria encima de los dedos.

Intentamos levantar los dedos de la mano mientras lo impedimos con la mano de arriba.

Como es un ejercicio isométrico, los dedos no se separarán de la mesa.

Mantenemos la contracción durante 10 segundos, descansamos el mismo tiempo entre repeticiones y repetimos 10 veces.



## ESTIRAMIENTOS

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA PECTORAL

Nos colocamos de pie en el marco de una puerta o en una pared. Con el codo y hombro flexionados a 90º apoyando la palma de la mano en el marco.

Llevamos el pecho hacia delante hasta notar tensión en la parte anterior del pecho y hombro.

Mantenemos la posición durante 30 segundos y repetimos 2-3 veces.



### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA DE MUÑECA

Cerramos la mano en puño y flexionamos la muñeca hasta llegar al límite. Con la otra mano agarramos el puño por delante. Extendemos el codo asegurándonos de no perder esta flexión de muñeca.

Mantenemos la posición durante 30 segundos y repetimos 2-3 veces.



Fase 3. (fortalecimiento para la prevención de recaídas)

## EJERCICIOS EXCÉNTRICOS

### FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA EXTENSORA

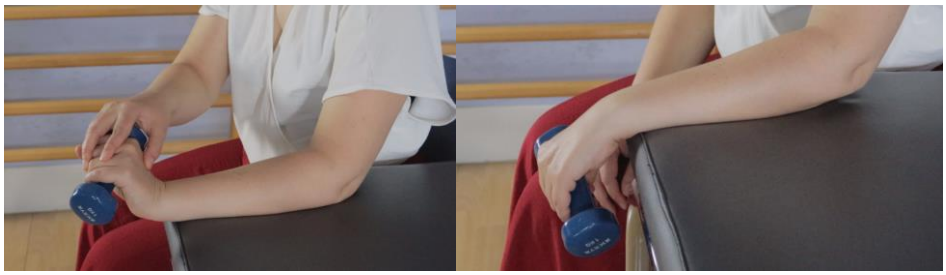
Nos colocamos sentados con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la palma de la mano hacia abajo por fuera de la mesa.

Sujetando una pesa o una botella de agua, con la muñeca extendida frenamos el movimiento de flexión durante 5 segundos.

Para volver a la posición inicial, nos ayudamos con la mano contraria.

El excéntrico lo conseguimos al frenar el movimiento de bajada de la mano, por lo que la subida de la pesa siempre será pasiva (realizada por la otra mano).

Realizaremos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (6).



### FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA RADIAL

Nos colocamos sentados con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la mano por fuera de la mesa con el pulgar mirando hacia arriba.

Sujetando una pesa o una botella de agua, con la ayuda de la otra mano elevamos la mano sin levantar el antebrazo y frenamos el movimiento de bajada durante 5 segundos.

Para volver a la posición inicial, nos ayudamos con la mano contraria.

El excéntrico lo conseguimos al frenar el movimiento de bajada de la mano, por lo que la subida de la pesa siempre será pasiva (realizada por la otra mano).

Realizaremos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (6).



## FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA SUPINADORA

Nos sentamos en una silla con el antebrazo apoyado al borde de la mesa y la mano por fuera con la palma mirando hacia abajo.

Pisamos la goma con el pie quedando ésta por dentro de la rodilla y agarramos el otro extremo de la goma con la mano a ejercitar cogiéndola por la palma. Con la ayuda de la otra mano, de forma pasiva colocamos la palma mirando hacia arriba.

Frenamos el movimiento de regreso a la posición inicial durante 5 segundos.

Realizaremos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (6)

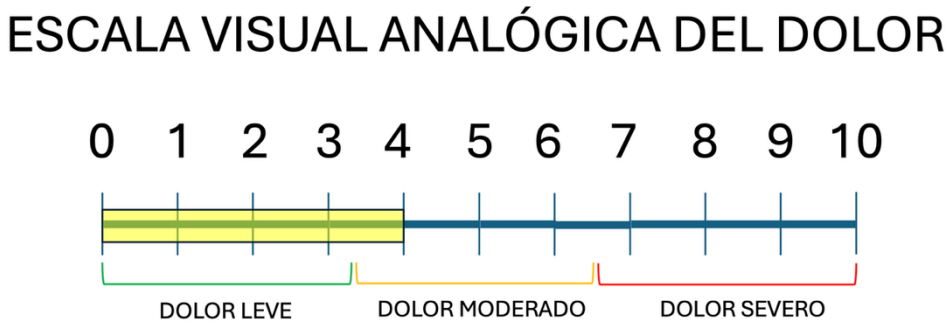


**Consideraciones de los ejercicios excéntricos:**

Es normal notar ligero dolor durante la ejecución de los ejercicios excéntricos, igual o menor a 4/10.

Disminuiremos el peso o el número de repeticiones si el dolor es más intenso o aparece dolor posterior a su realización (4,5).

A medida que nos resulte más fácil hacerlo, progresaremos aumentando el peso, de forma que resulte un reto acabar las 10 repeticiones de cada serie (6).



## BIBLIOGRAFÍA:

1. Viswas R, Ramachandran R, Korde Anantkumar P. Comparison of effectiveness of supervised exercise program and Cyriax physiotherapy in patients with tennis elbow (lateral epicondylitis): a randomized clinical trial. ScientificWorldJournal. 2012;2012:939645.
2. Arumugam V, Selvam S, MacDermid JC. Radial Nerve Mobilization Reduces Lateral Elbow Pain and Provides Short-Term Relief in Computer Users. Open Orthop J. 17 de octubre de 2014;8:368-71.
3. Vuvan V, Vicenzino B, Mellor R, Heales LJ, Coombes BK. Unsupervised Isometric Exercise versus Wait-and-See for Lateral Elbow Tendinopathy. Med Sci Sports Exerc. febrero de 2020;52(2):287-95.
4. Stasinopoulos D, Stasinopoulou K, Johnson MI. An exercise programme for the management of lateral elbow tendinopathy. Br J Sports Med. 1 de diciembre de 2005;39(12):944-7.
5. Boonstra AM, Schiphorst Preuper HR, Balk GA, Stewart RE. Cut-off points for mild, moderate, and severe pain on the visual analogue scale for pain in patients with chronic musculoskeletal pain. Pain. diciembre de 2014;155(12):2545-50.
6. Martinez-Silvestrini JA, Newcomer KL, Gay RE, Schaefer MP, Kortebein P, Arendt KW. Chronic lateral epicondylitis: comparative effectiveness of a home exercise program including stretching alone versus stretching supplemented with eccentric or concentric strengthening. J Hand Ther Off J Am Soc Hand Ther. diciembre de 2005;18(4):411-9, quiz 420.

Fuente: imágenes propias.