EPITROCLEITIS
Fase 1
(alivio del dolor y de la tensión muscular, calentamiento previo a fases 2-3)

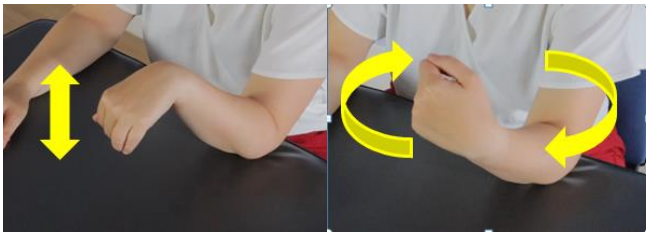
AUTOMASAJE DE LA MUSCULATURA EPITROCLEAR

Sentados 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 por la parte interna y lo movilizamos lateralmente.
Realizamos el automasaje durante unos 5 minutos (1).

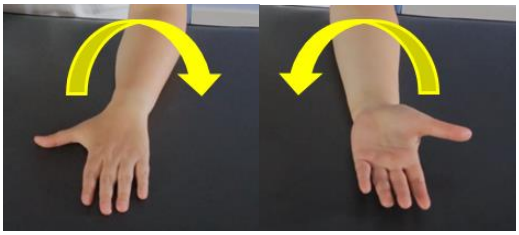


MOVILIZACIÓN DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

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 después hacia la mesa.
Movilizamos la muñeca durante un par de minutos como calentamiento.



MOVILIZACIÓN DEL NERVIO CUBITAL

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

Sentados o de pie, colocamos los dedos índice y pulgar haciendo el signo de "ok" quedando los dedos hacia fuera. Separamos el brazo del cuerpo unos 90º.

Doblamos el codo y colocamos la palma de la mano extendida mirando hacia el techo sin perder el OK.

Intentamos llevarla hacia nuestra cara haciendo el gesto de colocarnos unas gafas, hasta sentir tensión al mismo tiempo que inclinamos el cuello hacia ese 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 extendiendo el codo 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)

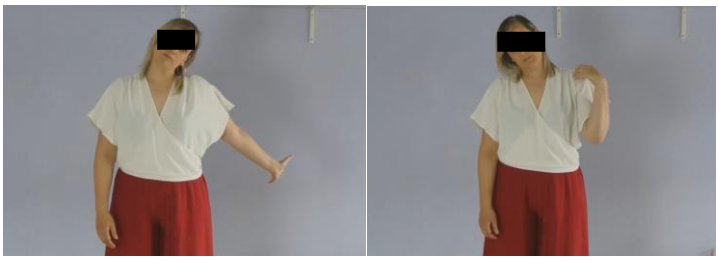


MOVILIZACIÓN DEL NERVIO MEDIANO

De pie, con el hombro descendido y con el puño tocando nuestro hombro. Extendemos el codo y la muñeca abriendo la mano, alargando el brazo hacia atrás, mientras inclinamos el cuello hacia el mismo lado. De esta forma, conseguimos aumentar la tensión en la zona de la mano y liberarla desde la zona cervical.

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

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



Fase 2: (alivio del dolor, fortalecimiento inicial, calentamiento para fase 3)

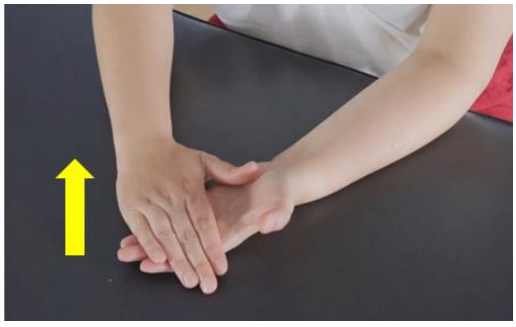
ISOMÉTRICOS

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 FLEXORES DE MUÑECA

Nos sentamos en una silla en frente de una mesa, con el codo flexionado a 90º y la muñeca recta. Apoyamos el dorso de la mano en la mesa y con la mano contraria encima, resistimos el movimiento de intentar despegar la mano de encima de la mesa.
Es un ejercicio isométrico, no tiene que haber movimiento ni de la muñeca ni de los dedos. Mantenemos la contracción durante 10 segundos y descansamos el mismo tiempo entre repeticiones. Lo hacemos 10 veces.



FORTALECIMIENTO ISOMÉTRICO DE FLEXORES DE DEDOS

Cogemos una pelota blanda y la apretamos manteniendo la presión durante 10 segundos. Descansamos el mismo tiempo entre repeticiones y repetimos 10 veces.



ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO DE MUSCULATURA PECTORAL

Nos colocamos de pie en el marco de una puerta o en la esquina de una pared. Con el codo y hombro flexionados a 90° apoyando la palma de la mano en el marco o la pared.
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 MUSCULATURA FLEXORA DE MUÑECA

En este ejercicio notaremos la tensión en la cara anterior del antebrazo.
Colocaremos la mano abierta y mirando hacia arriba. Con la otra mano agarramos los dedos por delante y llevamos la muñeca a extensión. Extendemos el codo asegurándonos de no perder esta extensión de muñeca y dedos.
Mantenemos la posición durante 30 segundos y repetimos 2-3 veces.



Fase 3
(fortalecimiento para prevención de recaídas)

EJERCICIOS EXCÉNTRICOS

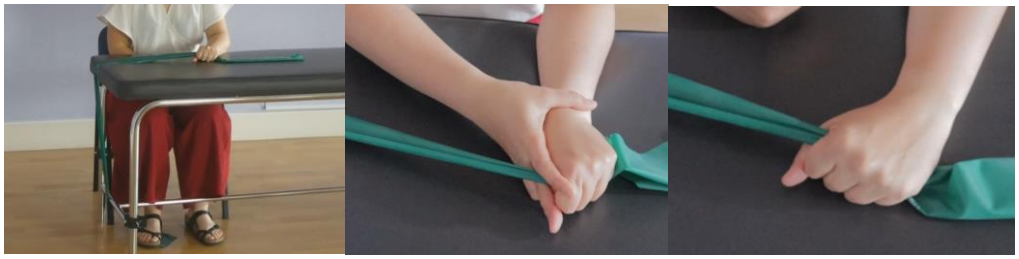
FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA FLEXORA

Nos colocamos sentados con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa con la muñeca al borde y la palma de la mano mirando hacia arriba por fuera de la mesa.
Sujetando una pesa o una botella de agua, con la muñeca flexionada.
Frenamos el movimiento de extensión 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).
Realizamos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (4).



FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA CUBITAL

Nos colocamos sentados con el codo flexionado, apoyando el antebrazo sobre una mesa. Pisamos la goma con el pie contrario, y el otro extremo lo agarramos con la mano con la palma mirando hacia abajo.
Pasivamente con la otra mano inclinamos la muñeca hacia el meñique.
Frenamos el movimiento de vuelta durante 5 segundos.
Para volver a la posición inicial, nos ayudaremos con la mano contraria.
Realizamos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (4).



FORTALECIMIENTO (EXCÉNTRICO) DE LA MUSCULATURA PRONADORA

Nos sentamos en una silla con el antebrazo apoyado al borde de la mesa y la mano por fuera con la palma mirando arriba.
Pisamos la goma con el pie de tal forma que la goma queda por fuera y rodea el dorso de la mano.
Con la ayuda de la otra mano, de forma pasiva colocamos la palma mirando hacia el suelo.
Frenamos el movimiento de regreso a la posición inicial durante 5 segundos.
Realizamos 3 series de 10 repeticiones una vez al día (4).



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 (5,6).

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 (4).

ESCALA VISUAL ANALÓGICA DEL DOLOR



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. 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.

5. 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.

6. 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.