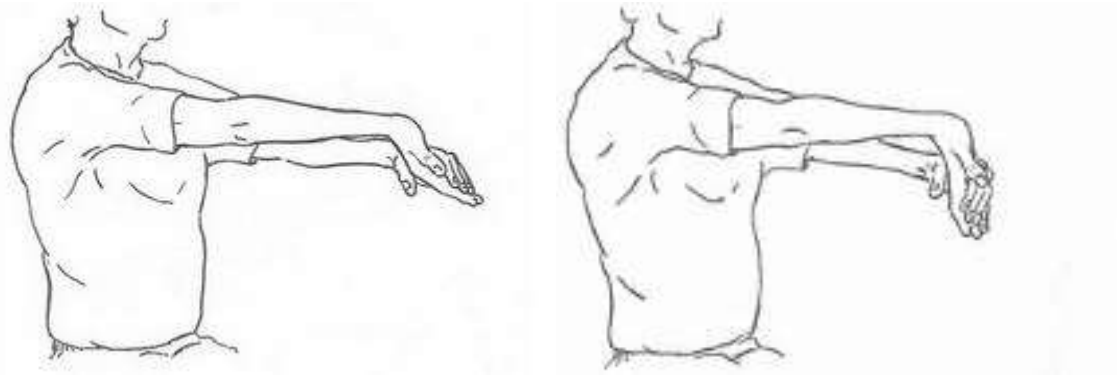
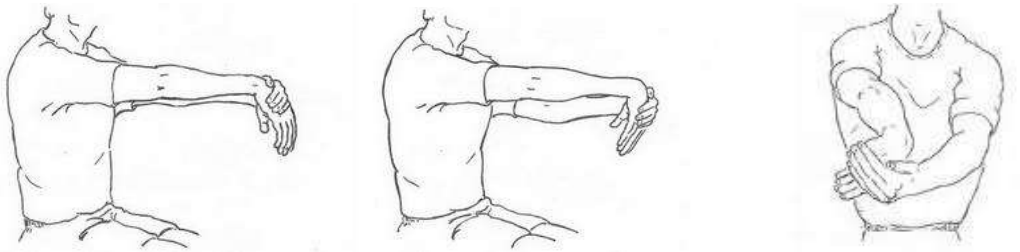
EPITROKLEITISERAKO JARDUERAK

Epitrokleitisa, golf-jotzailearen ukalondoa ere esaten zaiona, ukondoaren erdiko aurpegiaren lesioa da, eskumuturreko eta hatzetako tendoi flexoreak hezurrean sartzearen hantura mingarriak eragindakoa (epitroklea esaten zaio).

1. **Besaurreko muskulatura flexorea luzatzea:**
   Ukondoa erabat luzatuta eta esku-ahurra gora begira jarriko ditugu. Beste eskuaz lagunduz, eskumuturra luzatuko dugu, Tenkatasuna nabaritu arte. Gutxi gorabehera 10-15 segundoz mantenduko dugu posizioa.

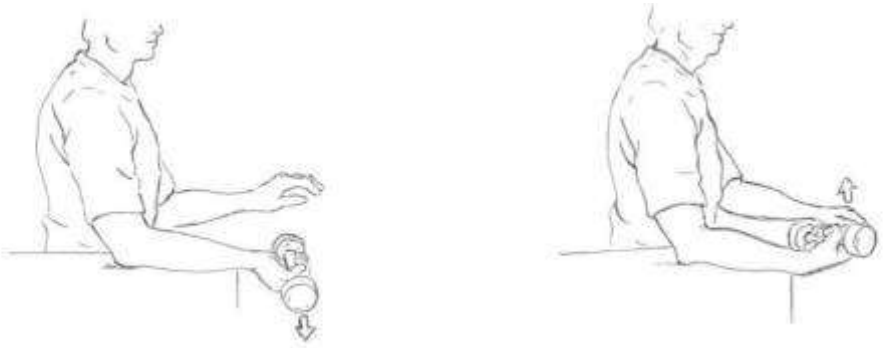


2. **Besaurreko muskulatura hedatzailea luzatzea:**
   Ukondoa erabat luzatuta eta esku-ahurra behera begira jarriko ditugu. Beste eskuaz lagunduz, eskumuturra makurtuko dugu, tenkatasuna nabaritu arte. Tenkatasunik nabaritzen ez bada, eskumuturra kanpora desbideratuko dugu. Gutxi gorabehera 10-15 segundoz mantenduko dugu posizioa.



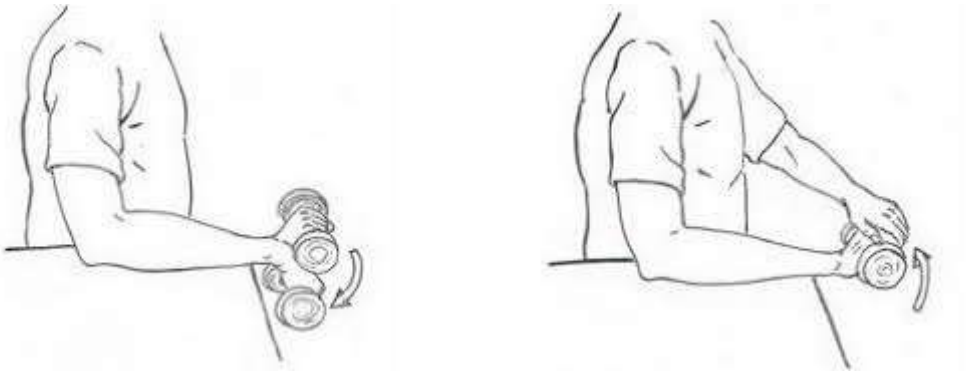
3. **Muskulatura flexorea indartzea (eszentrikoa):**

Ukondoa tolestuta dugula, besaurrea mahai baten gainean jarriko dugu, eskumuturra ertzean duela, eta esku-ahurra gorantz, halter edo banda elastiko bati helduta. Eskumuturra poliki-poliki jaitsiko dugu, halteren pisua edo banda elastikoaren tentsioa mantenduz. Azkenik, hasierako posiziora itzuliko gara beste eskuarekin.



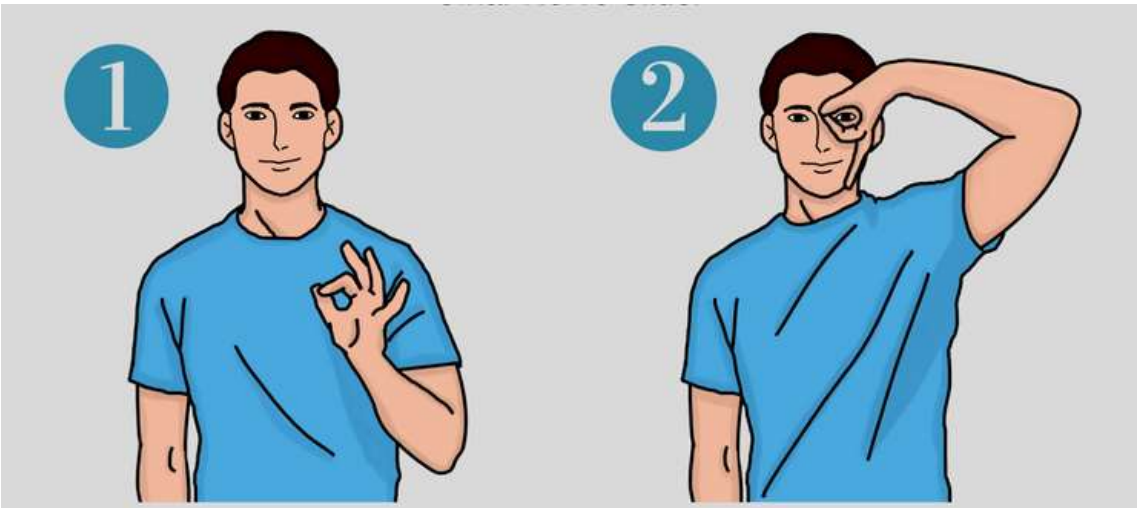
4. **Muskulatura hedatzailea indartzea (eszentrikoa):**

Ukondoa tolestuta dugula, besaurrea mahai baten gainean jarriko dugu, eskumuturra ertzean dugula, eta esku-ahurra beherantz, pisu edo banda elastiko bati helduta. Eskumuturra poliki-poliki jaitsiko dugu, halteren pisua edo banda elastikoaren tentsioa mantenduz. Azkenik, hasierako posiziora itzuliko gara beste eskuarekin.



5. Nerbio kubitala luzatzea:

Eserita edo zutik, hatz erakusleak eta erpuruak jarriko ditugu, eta, horretarako, "Ok" zeinua egingo dugu. Besoa gorputzetik 90° inguru banandu eta kanpora biratuko dugu. Ukondoa tolestu, esku ahurra sabaira begira jarri eta aurpegira eramaten saiatu ginen, betaurrekoak jarriz, tentsioa sentitu arte. 10 segundo ditugu eta 10 segundo atseden hartzeko. 5-10 aldiz errepikatu genuen.



Zalantzarik baduzu edo informazio gehiago nahi baduzu, galdetu, zalantzarik gabe, arreta ematen dizuten profesionalei.