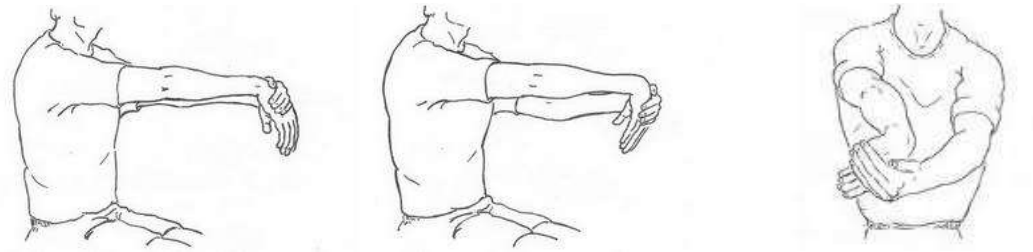
EPIKONDILITISERAKO JARDUERAK

Epikondilitisa, tenislariaren ukalondoa ere esaten zaiona, ukondoaren albo-aurpegiko lesioa da, eskumuturra eta hatzak zabaltzeko tendoiak hezurrean sartzearen hantura mingarriak eragindakoa. (epikondilo)

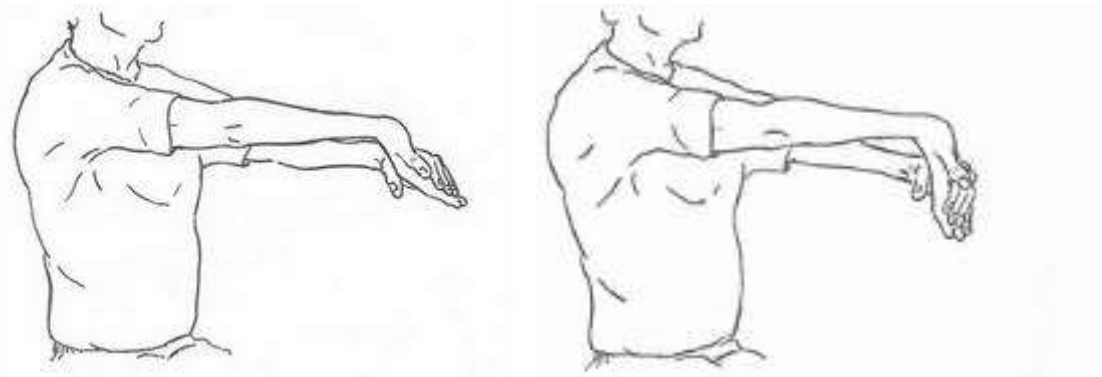
1. Besaurreko muskulatura hedatzailea luzatzea:

Ukondoa erabat luzatuta eta esku-ahurra behera begira jarriko ditugu. Beste eskuaz lagunduz, eskumuturra makurtuko dugu, tenkatasuna nabaritu arte. Tenkatasunik nabaritzen ez badugu, eskumuturra kanpora desbideratuko dugu. Gutxi gorabehera 10-15 segundoz mantenduko dugu posizioa.



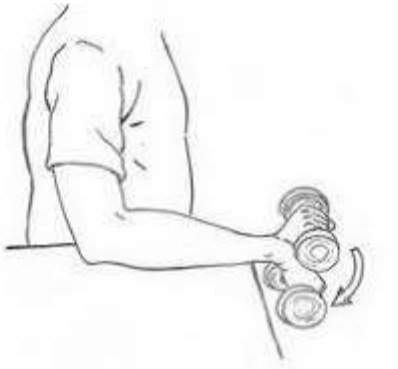
2. Besaurreko muskulatura flexorea luzatzea:

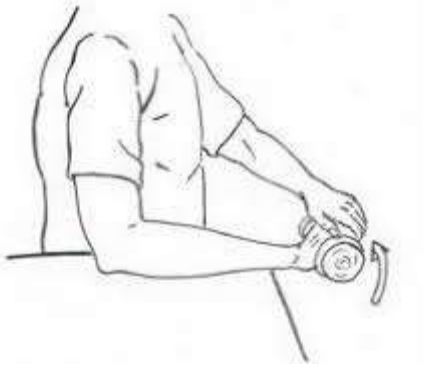
Ukondoa erabat luzatuta eta esku-ahurra gora begira jarriko ditugu. Beste eskuaz lagunduz, eskumuturra luzatuko dugu, tenkatasuna nabaritu arte. Gutxi gorabehera 10-15 segundoz mantenduko dugu posizioa.



3. Muskulatura estentsorea indartzea (eszentrikoa):

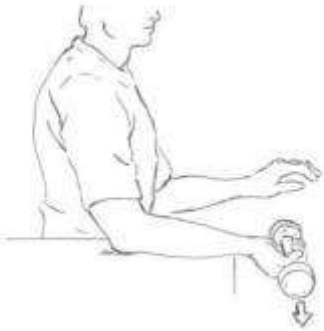
Ukondoa tolestuta dugula, besaurrea mahai baten gainean jarriko dugu, eskumuturra ertzean duela, eta esku-ahurra beherantz, pisu edo banda elastiko bati helduta. Eskumuturra poliki-poliki jaitsiko dugu, halteren pisua edo banda elastikoaren tentsioa mantenduz. Azkenik, hasierako posiziora itzuliko gara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





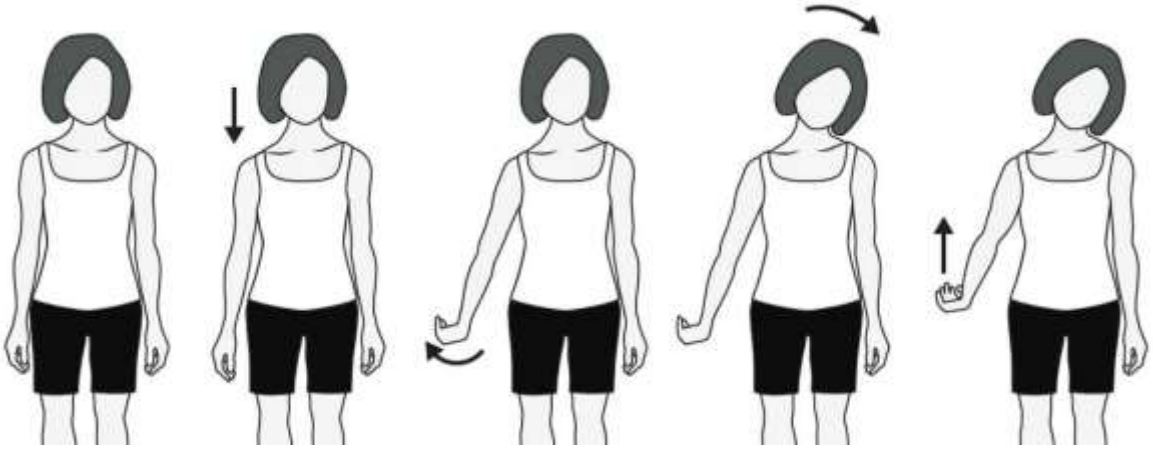
4. Muskulatura flexorea indartzea (eszentrikoa):

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, halteraren pisua edo banda elastikoaren tentsioa mantenduz. Azkenik, hasierako posiziora itzuliko gara beste eskuarekin.



5. Nerbio erradiala mobilizatzea:

Eserita edo zutik, besoa luzatuko dugu, sorbalda jaitsita eta ukabila itxita; horrela, hatz lodia eskuaren barruan geratuko da. Eskumuturra barrurantz biratu eta ahalik eta gehien flexionatuko dugu. Burua kontralateraleko besorantz makurtu eta beso luzatua gorputzetik urrunduko dugu tentsioa sentitu arte. 10 segundoz posizioa mantenduko dugu eta ondoren, 10 segundoko atsedena hartuko dugu. 5-10 aldiz errepikatuko dugu.



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