EPIKONDILITISA
1. fasea
(mina eta tentsio muskularra arintzea, 2-3. faseen aurreko beroketa)

EPIKONDILOKO MUSKULATURA AUTOMASAJEATZEA

Aulki batean eseriko gara, ukondoa tolestuta eta mahaiaren gainean jarrita. Beste eskuarekin, muskulu-sabela hartuko dugu hatz lodiarekin eta erakuslearekin pintza eginez ukondoaren ondoan, eta alde batetik bestera mugituko dugu.

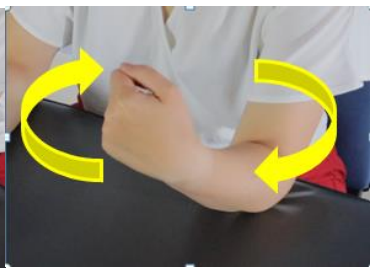
Hatz erakuslea eta hatz luzea ere jar ditzakegu punturik mingarrienean, eta presio txiki bat egin besaurrearekiko mugimendu perpendikular bat eginez. Ez ditzatela hatzek larruazalaren gainean irrist egin.

Automasajea 5 bat minutuz egingo dugu (1).



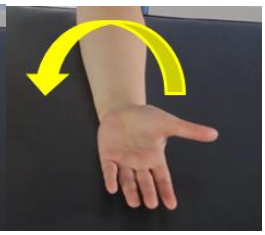

ESKUMUTURRA ETA BESAURREA MUGITZEA

Mugimendu aktibo leunak eta zabalak egingo ditugu, eskumuturra aurrerantz eta atzerantz eramanez eta birak eginez.

Besaurrea eta eskua ere mahai baten gainean jar ditzakegu, eta biratu, esku-ahurra lehenengoz sabaira, eta gero mahaira begira jar dadin.

Eskumuturra pare bat minutuz mugiaraziko dugu beroketa gisa.

NERBIO ERRADIALA MUGITZEA

Nerbioa irristatzeen bidez mugiaraziko dugu, mutur batean tentsioa sartuz eta bestean askatuz.

Zutik jarriko gara eta sorbalda ariketa osoan beheratuta egongo dela ziurtatuko dugu.

Ukondoa luzatuta, ukabila itxita eta sorbalda barnera biratuta; horrela, erpurua atzera begira geratuko da.

Besoarekin mugimendu hori egiten dugun bitartean, lepoa alde bererantz makurtuko dugu.

Hartara, eskuaren eremuan tentsioa handitzea lortuko dugu, zerbikal-eremutik tentsioa askatzen dugun heinean.

Mugimenduaren amaierara iritsitakoan, poliki-poliki itzuliko gara, ukondoa tolestuz eta eskua sorbaldara hurbilduz, eskuan tentsioa kentzeko, eta lepoa kontrako aldera makurtuko dugu, oraingoan zerbikal-eremutik tentsioa handitzeko.

6-8 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu, serieen artean 2 minutuko atsedena hartuta (2).



2. fasea: (mina arintzea, eskumuturraren mugikortasuna hobetzea, hasierako indartzea,
3. faserako beroketa).

ISOMETRIKOAK

Ariketa isometrikoetako progresio-oharrak:

Eragozpenik gabe egiteko gai garen heinean, uzkurtze-denbora handituko dugu, eta errepikapenak gutxituko ditugu, eta, horrela, guztizko lan-denbora handituko dugu (3).

- 10 segundoko 10 errepikapen egiten hasiko gara = Lan-denbora guztira 100s.
- 20 segundoko 6 errepikapen = Lan-denbora guztira 120s.
- 27 segundoko 5 errepikapen = Lan-denbora guztira 135s.

ESKUMUTURREKO HEDATZAILEEN ISOMETRIKOAK

Aulki batean eseriko gara, mahai baten aurrean, ukondoa 90°-tara tolestuta, eskumuturra zuzen eta ukabila itxita. Ukabila mahai gainean bermatuko dugu, eta beste eskua gainean, mugimenduari kontra egiteko. Gorantz bultzatuko dugu, ukabila sabaira eramaten saiatzeko.

Ariketa isometrikoa denez, ez da mugimendurik egon behar ez eskumuturrean, ez hatzetan.

Uzkurdurari 10 segundoz eutsiko diogu, denbora bereko atsedena egingo dugu, eta 10 errepikapen egingo dugu.



HATZ-HEDATZAILEEN ISOMETRIKOAK

Aulki batean eseriko gara, mahai baten aurrean, esku irekia mahai gainean bermatuz. Kontrako eskua hatzen gainean jarriko dugu.

Eskuko hatzak altxatzen saiatuko gara, goiko eskuarekin eragozten dugun bitartean.

Ariketa isometrikoa denez, hatzak ez dira mahaitik bereiziko.

Uzkurdurari 10 segundoz eutsiko diogu, denbora bereko atsedena egingo dugu, eta 10 errepikapen egingo dugu.



LUZAKETAK

BULARREKO MUSKULATURAREN LUZAKETA

Ate baten markoan edo horma batean jarriko gara zutik.

Ukondoa eta sorbalda 90°-ra tolestuta, esku-ahurra markoan bermatuta.

Bularra aurrerantz eramango dugu, bularraren eta sorbaldaren aurrealdean tentsioa nabaritu arte.

Posizioari 30 segundoz eutsiko diogu eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu.





ESKUMUTURREKO MUSKULATURA HEDATZAILEA LUZATZEA

Eskua itxi eta eskumuturra tolestuko dugu mugara iritsi arte. Beste eskuarekin ukabila aurretik heldu, eta jarraian ukondoa luzatuko dugu, eskumuturraren flexio hori galdu gabe.

Posizioari 30 segundoz eutsiko diogu eta 2-3 aldiz errepikatu.



3. fasea. (indartze-ariketak, berriz ez lesionatzeko)

ARIKETA ESZENTRIKOAK

MUSKULATURA HEDATZAILEAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

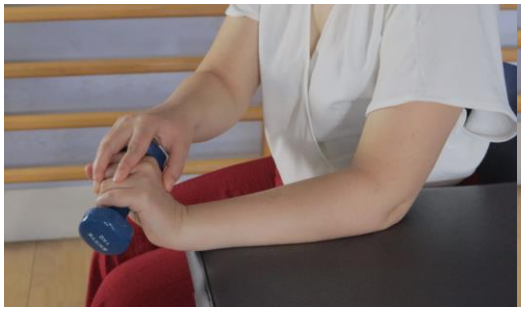
Eserita jarriko gara, ukondoa tolestuta, besaurrea mahai gainean bermatuta, eskumuturra ertzean eta ahurra beherantz, mahaitik kanpo.

Pisu edo botila bat ur hartuta, eskumuturra luzatuta, flexio-mugimendua 5 segundoz geldiaraziko dugu.

Hasierako posiziora itzultzeko, kontrako eskua erabilita egingo dugu.

Eskuaren jaitsiera-mugimendua geldiaraztean lortuko dugu eszentrikoa, eta, beraz, pisua goratzea beti izango da pasiboa (beste eskuak egina).

10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu egunean behin (6).




MUSKULATURA ERRADIALAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

Eserita jarriko gara, ukondoa tolestuta, besaurrea mahai gainean bermatuta, eskumuturra ertzean, eta eskua mahaitik kanpo, erpurua gora begira.

Pisu bati edo botila bat uri helduta, beste eskua erabiliz eskua altxatuko dugu, eta jaisteko mugimendua 5 segundoz geldiaraziko dugu.

Eskua igotzean besaurrea altxatzea ekidingo dugu.

Hasierako posiziora itzultzeko, kontrako eskua erabilita egingo dugu.

Eskuaren jaitsiera-mugimendua geldiaraztean lortuko dugu eszentrikoa, eta, beraz, pisua goratzea beti izango da pasiboa (beste eskuak egina).

10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu egunean behin (6).




MUSKULATURA SUPINATZAILEAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

Aulki batean eseriko gara, besaurrea mahaiaren ertzean jarrita eta eskua kanpotik, esku-ahurra behera begira.

Oina erabiliz goma zapalduko dugu, belaunaren barrutik utzita, eta gomaren beste muturrari eskua erabiliz helduko diogu, ahurretik helduta. Beste eskua erabilita, modu pasiboan, ahurra gora begira jarriko dugu.

Hasierako posiziora itzultzeko mugimendua balaztatuko dugu 5 segundoz.

10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu egunean behin (6).



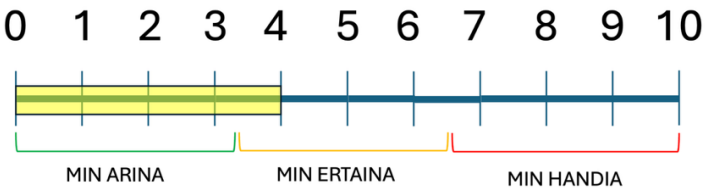
Ariketa eszentrikoen oharrak:

Normala da ariketa eszentrikoak egitean min arina nabaritzea, 4/10 edo txikiagoa.

Pisua edo errepikapen-kopurua murriztu, mina handiagoa bada edo egin ondoren mina izanez gero (4,5).

Ariketa errazagoa iruditu ahala, pisua handituz egingo dugu aurrera, serie bakoitzaren 10 errepikapenak amaitzea erronka izan dadin (6).

MINAREN ESKALA BISUAL ANALOGIKOA



BIBLIOGRAFIA:

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.