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

MUSKULATURA EPITROKLEARRAREN AUTOMASAJEA

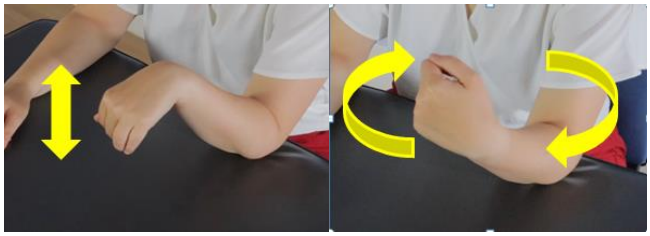
Aulki batean eseriko gara, ukondoa tolestuta eta mahaiaren gainean jarrita. Beste eskuarekin, muskulu-sabela hartuko dugu hatz lodiarekin eta erakuslearekin pintza eginez ukondotik gertu barruko aldetik, eta alde batetik bestera mugituko dugu.

Automasajea 5 bat minutuz egingo dugu (1).



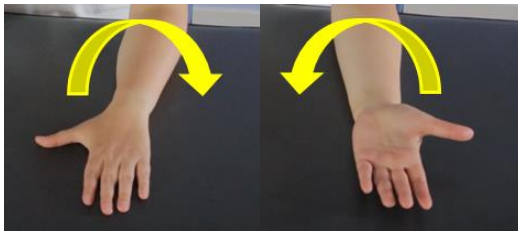
ESKUMUTURRA ETA UKONDOA MUGITZEA

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 KUBITALA MUGITZEA

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

Eserita edo zutik, hatz erakuslea eta erpurua "ok" keinua eginez jarriko ditugu, eta hatzak kanporantz geratuko dira. Besoa gorputzetik 90º inguru bereiziko dugu.

Ukondoa tolestu eta esku-ahurra sabaira begira jarriko dugu, “ok” keinua galdu gabe.

Gure aurpegirantz eramaten saiatuko gara, betaurrekoak jarriko bagenitu bezala, tentsioa sentitu arte; aldi berean, lepoa alde horretarantz okertuko dugu.

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

Mugimenduaren amaierara iritsitakoan, poliki-poliki ukondoa luzatuz itzuliko gara, eskuan tentsioa kentzeko, eta lepoa kontrako aldera okertuko dugu, oraingoan tentsioa zerbikal-eremutik handitzeko.

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

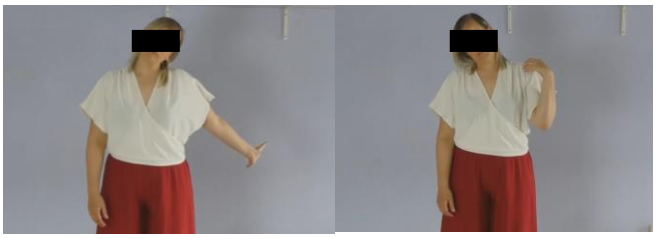


NERBIO ERTAINA MUGITZEA

Zutik, sorbalda beheratuta eta ukabila gure sorbalda ukituta. Ukondoa eta eskumuturra luzatu, eskua zabalduz, besoa atzerantz luzatuz, eta lepoa alde bererantz makurtuko dugu. Horrela, eskuaren eremuan tentsioa handitzea eta zerbikaletik askatzea lortuko dugu.

Mugimenduaren amaierara iritsitakoan, poliki-poliki ukondoa tolestuz itzuliko gara, eskuan tentsioa kentzeko, eta lepoa kontrako aldera okertuko dugu, tentsioa zerbikal-eremutik handitzeko.

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



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

ISOMETRIKOAK

Ariketa isometrikoetako progresio-oharrak:

Eragozpenik gabe egiteko gai garen heinean, uzkurtze-denbora handituko dugu, eta errepikapenak gutxituko ditugu, horrela, guztizko lan-denbora handituz (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 TOLESTAILEEN ISOMETRIKOAK

Aulki batean eseriko gara, mahai baten aurrean, ukondoa 90º-ra tolestuta eta eskumuturra zuzen. Eskugaina mahai gainean jarriko dugu, eta kontrako eskua gainean dugula, saiatuko gara eskua mahai gainetik altxatzen.

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-TOLESTAILEEN INDARTZE ISOMETRIKOA

Pilota bigun bat hartu eta estutu egingo dugu, presioari 10 segundoz eutsiz.

Denbora bereko atsedena egingo dugu eta 10 errepikapen egingo dugu.



LUZAKETAK

BULARREKO MUSKULATURAREN LUZAKETA

Ate baten markoan edo horma baten izkinan jarriko gara zutik. Ukondoa eta sorbalda 90º-ra tolestuta, esku-ahurra markoan edo horman 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 TOLESTAILEAREN LUZAKETA

Ariketa honetan tentsioa besaurrearen aurrealdean nabarituko dugu.

Eskua zabalik eta gora begira jarriko dugu eta beste eskuarekin atzamarrak aurretik heldu, eta eskumuturra luzatuko dugu. Ukondoa luzatuko dugu, eskumuturraren eta hatzen luzapen hori galdu gabe.

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



3. fasea

(indartze-ariketak, berriz ez lesionatzeko)

ARIKETA ESZENTRIKOAK

MUSKULATURA TOLESTAILEAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

Eserita jarriko gara, ukondoa tolestuta, besaurrea mahai baten gainean bermatuta, eskumuturra ertzean eta esku-ahurra gora begira, mahaitik kanpo.

Pisu edo botila bat ur hartuta, eskumuturra tolestuta dugula, estentsio-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 (4).



MUSKULATURA KUBITALAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

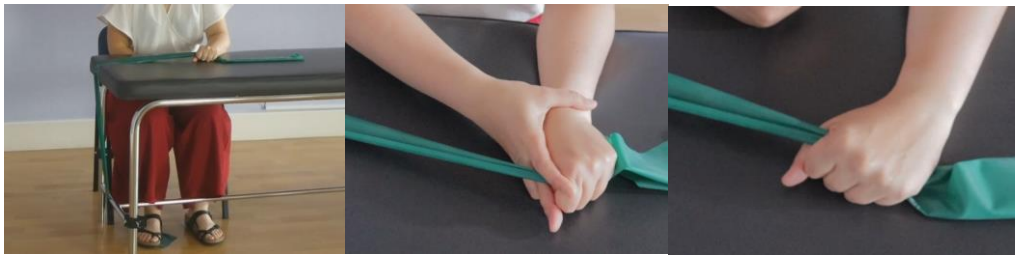
Eserita jarriko gara, ukondoa tolestuta, besaurrea mahai baten gainean bermatuta. Oina erabiliz goma zapalduko dugu, eta beste muturrari eskua erabiliz helduko diogu, beherantz begira.

Beste eskua erabiliz modu pasiboan eskumuturra hatz txikirantz inklinatuko dugu.

Itzulerako mugimendua 5 segundoz geldiaraziko dugu.

Hasierako posiziora itzultzeko, kontrako eskua erabilita egingo dugu.

10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu egunean behin (4).



MUSKULATURA PRONATZAILEAREN INDARTZEA (ESZENTRIKOA)

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

Oina erabiliz goma zapalduko dugu, goma kanpotik geratuta eta eskugaina inguratuko du.

Beste eskua erabilita, modu pasiboan, esku-ahurra lurrera begira jarriko dugu. Hasierako posiziora itzultzeko mugimendua balaztatuko dugu 5 segundoz.

10 errepikapeneko 3 serie egiten ditugu egunean behin (4).





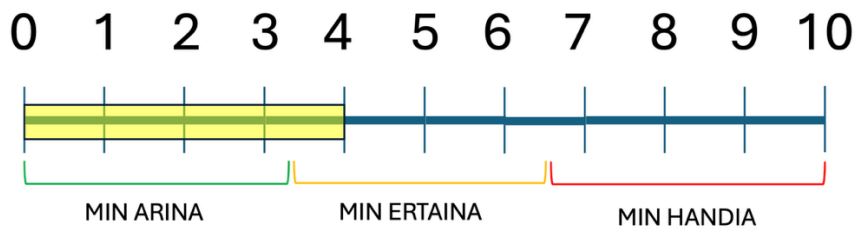
Ariketa eszentrikoen oharrak:

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 (5,6).

Ariketa errazagoa iruditu ahala, pisua handituz egingo dugu aurrera, serie bakoitzaren 10 errepikapenak amaitzea erronka izan dadin (4).

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. 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. 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.