



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

- Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.
- El ejercicio puede provocar molestias.
- Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.
- Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

**Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.**

### ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.





## EJERCICIOS EPICONDILITIS

### OBJETIVO:

Mejorar el dolor y la función del codo.

### MATERIAL NECESARIO:

Mancuerna, botella llena de agua o similar. Inicie con 0,5-1kg y progrese 0,5kg semanalmente.

### RECOMENDACIONES:

Al terminar puede poner frío local en el codo (compresa, un congelado...), alrededor de 10 minutos e interponiendo una sábana o toalla para que el frío no contacte directamente con la piel y así no quemarse.

### PAUTA:

**Ejercicios de estiramiento:** realice mínimo 4 repeticiones de cada ejercicio manteniendo la postura durante 15-20 segundos en cada repetición. Se aconseja realizarlos mínimo 5 días a la semana.

**Ejercicios de fortalecimiento:** realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Realice los ejercicios mínimo 3 veces por semana con al menos 1 día de descanso entre ellos.

**Ejercicio de movilización del nervio:** realice 20 repeticiones diarias.

## ESTIRAMIENTOS



### 1. Estiramiento de la musculatura extensora antebrazo

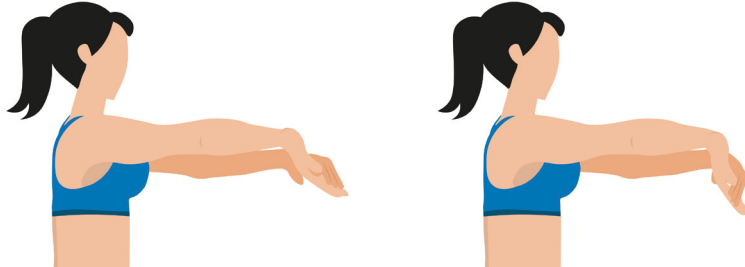
Con el codo estirado y la palma de la mano hacia abajo, flexione la muñeca al máximo. Ayúdese con la mano contraria, flexionando la muñeca hasta que note tensión. Si al inicio o con el tiempo, no nota tirantez haga el ejercicio desviando la muñeca hacia fuera.





## 2. Estiramiento de la musculatura flexora antebrazo

Con el codo estirado y la palma de la mano hacia arriba, flexione la muñeca al máximo. Ayúdese con la mano contraria o la pared hasta que note tensión.

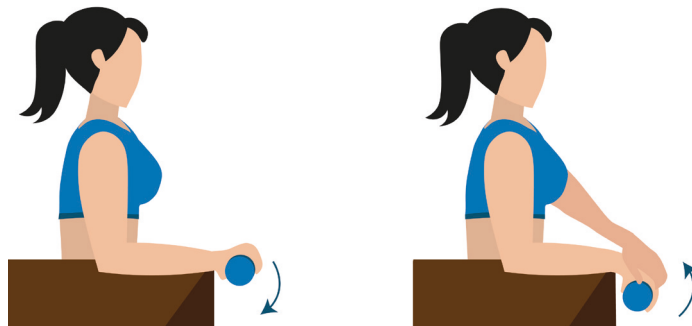


## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



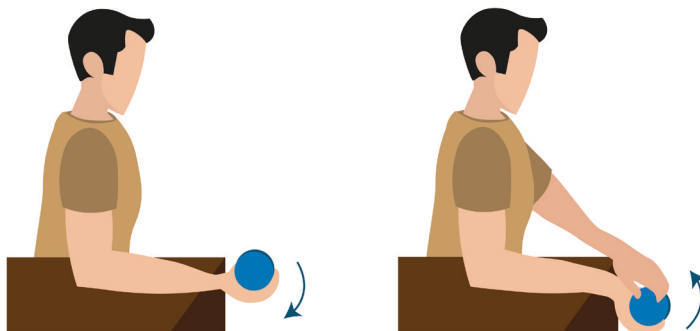
## 3. Fortalecimiento de extensores de muñeca con pesa

Con el codo flexionado, apoye el antebrazo en una mesa con la muñeca en el borde y la palma hacia abajo sujetando una pesa. Baje la muñeca lentamente hasta el máximo y luego vuelva a la posición inicial con la ayuda de la otra mano.



## 4. Fortalecimiento de flexores de muñeca con pesa

Con el codo flexionado, apoye el antebrazo en una mesa con la muñeca en el borde y la palma hacia arriba sujetando una pesa. Baje la muñeca lentamente y luego vuelva a la posición inicial con la ayuda de la otra mano.



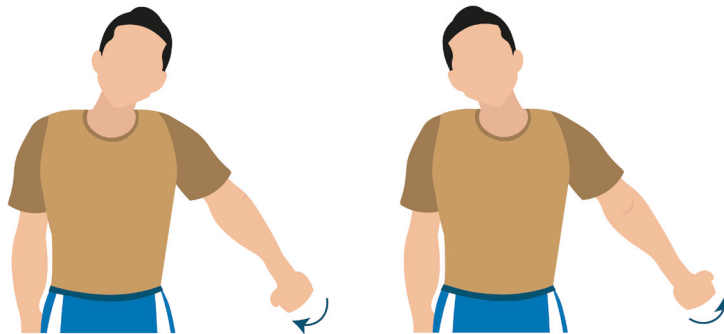


## EJERCICIO DE MOVILIZACIÓN DEL NERVIOS



### 5. Movilización del nervio radial

Con el brazo estirado al lado del cuerpo, puño cerrado con el pulgar incluido dentro de la mano. Gire la muñeca hacia dentro hasta el máximo mientras flexiona la cabeza hacia el mismo hombro durante tres segundos, a continuación gire la muñeca hacia fuera mientras flexiona la cabeza hacia el hombro contrario durante 3 segundos.





## CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							



## BIBLIOGRAFÍA

- Tschantz P, Meine J. Medial epicondylitis: etiology, diagnosis, therapeutic modalities. Z Unfallchir Versicherungsmed 1993; 86(3):145-8.
- Davidson PA, Pink M, Perry J. Functional anatomy of the flexor pronator muscle group in relation to the medial collateral ligament of the elbow. Am J Sports Med 1995; 23(2):245-50.
- Nirshl RP, Ashman ES. Elbow tendinopathy: tennis elbow. Clin Sports Med 2003; 22(4):813-36.
- Devitt BM. Use of conservative and sport-specific management strategies for a baseball pitcher with persistent elbow pain. J Chiropr Med 2006; 5(3):97-100.
- Gong HS, Chung MS, Kang ES. Musculofascial lengthening for the treatment of patients with medial epicondylitis and coexistent ulnar neuropathy. J Bone Joint Surg Br 2010; 92(6):823-7.
- Amin NH, Kumar NS, Schickendantz MS. Medial epicondylitis: evaluation and management. J Am Acad Orthop Surg. 2015.
- Basson A, Olivier B, Ellis R, Coppeters M, Stewart A. The Effectiveness of Neural Mobilization for Neuromusculoskeletal Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther 2017;47(9):593-615.
- Reece CL, Susmarski A. Medial Epicondylitis. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020. Jun;23(6):348-55.

## AUTORES

- Marta García Mifsud. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Universitario La Plana. Villarreal.
- M<sup>a</sup> Lourdes Ruiz Jareño. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Universitario La Plana. Villarreal.
- Juan Bautista Vázquez Díez. Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación. H. U. y P. La Fe. Valencia.

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33474-2