

# EPICONDILITIS

## EJERCICIOS A REALIZAR:



Puedes hacer tus propias pesas usando botellas de plástico (1 botella de plástico de 1 litro llena de agua es aprox. 1 Kg de peso. 100 ml de agua pesa aprox. 0.1 kg). Mete la botella dentro de una bolsa de la compra con asas que sean cómodas para su agarre y ¡listo!



Coloca el antebrazo sobre una mesa con el codo flexionado y la palma de la mano mirando al suelo. ¡Hombros relajados!

Levanta el peso extendiendo tu muñeca y vuelve a bajarla muuuuy lentamente (Puedes contar hasta 30 mientras bajas).

- No levantes el antebrazo de la mesa en ningún momento.
- Sube y baja tu muñeca **15 veces** en total y **descansa 30 segundos. Repite** esta secuencia **3 veces**. Haz estas series una vez **a diario** durante 3 meses.
- Peso a levantar: Comienza el primer día con 1kg si eres mujer y prueba con 2 kg si eres hombre.
- Aumenta gradualmente el peso en 0.1 kg por semana si puedes tolerarlo.
- Si sientes mucho dolor en el codo, comienza a hacer el ejercicio sin peso. Y si a pesar de eso sigues sintiendo dolor, ayúdate de la mano contraria para subir la muñeca.

**PARA + INFO VISITA:  
DELAMANODETU FISIO.COM**

## DEBES TENER EN CUENTA...

Cuando comiences a hacer los ejercicios es probable que experimentes un ligero aumento del dolor, sin embargo debe disminuir en las siguientes 2 horas. Si el dolor no disminuye, reduce el peso la próxima vez que hagas el ejercicio. Si aún así continua aumentando el dolor pasados unos días de hacer los ejercicios consulta con tu fisioterapeuta.

Recuerda que esto son indicaciones generales y que es necesario el seguimiento por parte de tu fisioterapeuta que podrá evaluarte y aconsejarte en cada momento según tu caso.

Los ejercicios son MUY eficaces en este tipo de problemas pero sólo funcionarán si te comprometes y los realizas a diario.

## OTROS CONSEJOS QUE TE SERAN UTILES

Si tienes que trabajar y ello implica hacer trabajos que requieran el uso de tu brazo, puedes usar una codera. Se ha demostrado que el uso de una codera reduce la tensión aplicada en esos tendones entre un 13% y un 15%.

### ¿APLICO CALOR O FRÍO?

Son varios autores los que aconsejan la aplicación de hielo como analgésico. En líneas generales puedes aplicar hielo envuelto en una toalla o paño durante 10-20 minutos unas 2-4 veces al día (según tolerancia).

Procura evitar comer carbohidratos refinados (productos de bollería, galletas, etc) y los alimentos grasos como los fritos o los snacks de patatas para reducir las sustancias inflamatorias en tu organismo.

## ANOTA AQUI LAS DUDAS QUE TENGAS PARA TU PROXIMA VISITA AL FISIO:

