



PROGRAMA DE EJERCICIOS

PARA EPICONDILITIS



1 EMPUÑADURA SIMPLE

Apretar el puño cerrado con fuerza durante 5-7 segundos y relajar posteriormente el mismo tiempo.

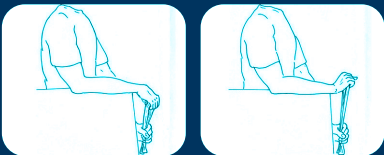
Serías: 1 Repeticiones: 10



2 EXTENSIÓN MUÑECA CON BANDA ELÁSTICA

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

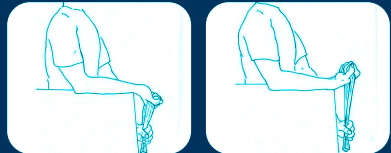
Serías: 3 Repeticiones: 10



3 FLEXIÓN MUÑECA CON BANDA ELÁSTICA

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

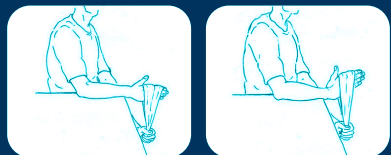
Serías: 1 Repeticiones: 10



4 DESVIACIÓN RADIAL CON BANDA ELÁSTICA

Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba. Mantener durante 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10





PROGRAMA DE EJERCICIOS

PARA EPICONDILITIS

5 DESVIACIÓN CUBITAL CON BANDA ELÁSTICA

Desplazar la mano desviándola hacia el quinto dedo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

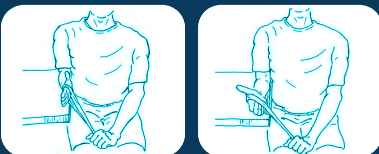
Serías: 1 Repeticiones: 10



6 SUPINACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

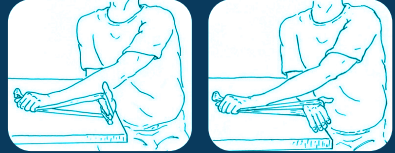
Serías: 1 Repeticiones: 10



7 PRONACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

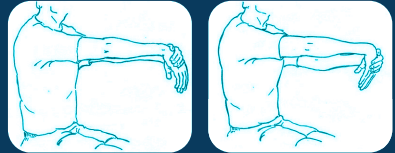
Serías: 1 Repeticiones: 10



8 ESTIRAMIENTO EPICONDÍLEOS

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 3



9 ESTIRAMIENTO EPITROCLEARES

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 3

