

Estiramiento epicondíleos codo flexionado

A diario

Se harán 5 repeticiones seguidas. Cada repetición será mantenida durante 15 segundos seguida de 5 segundos de relajación.



Estiramiento epicondíleos codo extendido

A diario

Se harán 5 repeticiones seguidas. Cada repetición será mantenida durante 15 segundos seguida de 5 segundos de relajación.



Estiramiento epitrocleares codo extendido

Se harán 5 repeticiones seguidas. Cada repetición será mantenida durante 15 segundos seguida de 5 segundos de relajación.



Estiramiento trapecio

Se realiza con la espalda recta y los brazos relajados dejándolos caer desde la silla

La inclinación de la columna cervical al lado contrario del que se está estirando incrementará el estiramiento. Se harán 5 repeticiones de 15 segundos.



Potenciación rotadores internos hombro

- A diario
- El paciente parte de rotación externa, y con la goma elástica sujeta en puerta o en espaldera, realiza lentamente el movimiento hacia la rotación interna.
- Realizará 3 series de 10 repeticiones descansando 30 segundos entre series.



Potenciación supraespinoso

- A diario
- Paciente en bipedestación, cogerá la elástica circular con las dos manos, realizará una ligera abducción de hombro y situando el brazo en pronosupinación neutra (pulgar arriba) y codo extendido, realizará lentamente una flexión de hombro unos 120° (brazo por encima de la cabeza)
- Realizará 3 series de 10 repeticiones descansando 30 segundos entre series.



Retracción escapular

- A diario
- Paciente en bipedestación, cogerá la elástica con las dos manos con los brazos extendidos y a la altura de los hombros. En esta posición de partida, aproximará lentamente la mano al hombro del mismo lado manteniendo el otro brazo extendido. Seguidamente lo realizará en el otro brazo
- Realizará 3 series de 10 repeticiones descansando 30 segundos entre series (cada ejecución con los dos brazos contará como una repetición).



Radar A diario. 10 min en zona epicóndilo. Potencia a 60 W

Ejercicio excéntrico epicondíleos

- 3 series de 10 reps. Descanso 30 segundos entre series
- Excéntricos SOLO a días alternos (L-X-V) con mancuerna y carga progresiva
- Subida la realiza con la otra mano. Bajada 10 seg solo con mano afectada
- Dolor debe ser inferior a 7/10 al día siguiente. Si es superior bajamos carga
- Cada 5 sesiones aumentamos carga siempre que dolor sea inferior a 7/10



Ejercicio isométrico epicondíleos

- A diario
- Con Dinamómetro y codo extendido
- Pedimos una repetición de fuerza máxima hasta que el dolor sea 6/10 (nos quedamos con este valor)
- Pedimos 3 series de 10 reps de 5 segundos de contracción al valor de fuerza registrado anteriormente; para ello el paciente debe visualizar la pantalla del dinamómetro
- Descanso de 30 segs entre series



Potenciación rotadores externos hombro

- A diario
- El paciente parte de rotación interna, y con la goma elástica sujeta en puerta o en espaldera
- Realiza lentamente el movimiento hacia la rotación externa
- Realizará 3 series de 10 repeticiones descansando 30 segundos entre series

