

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON EPICONDILITIS y/o EPITROCLEITIS

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con epicondilitis y/o epitrocleitis.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Septiembre 2024

EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS, ¿QUÉ DEBES SABER?

La epicondilitis y epitrocleitis conocidas popularmente como “codo de tenista” y “codo de golfista” respectivamente, son patologías que aparecen en la mayoría de casos en personas no deportistas, debidas a una inflamación o sobrecarga de los tendones epicondileos (unen los músculos al hueso exterior del codo, realizando movimientos de supinación de antebrazo y extensión de muñeca); o tendones epitrocleares (unen los músculos con la parte interior del codo, encargados de movimientos de flexión palmar de muñeca y pronación de antebrazo).

CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Entre sus **causas principales** encontramos:

- Movimientos repetidos en la vida diaria (microtraumatismos resultado de esfuerzos y sobrecargas musculares) en colectivos que realizan trabajos en los que los músculos del brazo son sometidos a un estrés importante o durante movimientos repetitivos cotidianos tipo apretar un destornillador con fuerza, escurrir un trapo o una fregona, escribir con el teclado o manejar el ratón de un ordenador,... unidos a una debilidad de la musculatura del hombro y antebrazo.
- Causas neurológicas: atrapamiento del nervio interóseo, radial y/o plexo braquial.

Como principales **síntomas** encontramos:

- Dolor localizado o aumento de sensibilidad en la parte externa del antebrazo al doblar la muñeca hacia el dorso de la mano, o interna al doblar la muñeca hacia la palma de la mano, pudiendo irradiarse hacia la zona media del antebrazo y agravarse, apareciendo con movimientos mínimos que impliquen dicha musculatura (agarrar un objeto, cerrar la mano, girar un picaporte,...).
- Pérdida de fuerza en el brazo, con incapacidad para mantener ciertas posturas, agarre de objetos algo más pesados o incluso, en casos más avanzados, limitación de movilidad de la extensión del codo.

Dichos síntomas suelen aparecer gradualmente, empeorando con la actividad del antebrazo, inicialmente de forma leve en el desarrollo de una acción concreta, y empeorando lentamente tras semanas o incluso meses, apareciendo incluso de forma nocturna.

Por todo ello, con el diagnóstico y tratamiento adecuado, corrigiendo las posturas inadecuadas durante el desarrollo de la actividad laboral o práctica deportiva con readaptaciones en el mobiliario o herramientas en uso, el descanso después de sesiones de gran actividad y fortalecimiento muscular que aumente la estabilidad de las articulaciones de hombro-codo-muñeca, conseguiremos prevenir complicaciones, mejorando la calidad de vida.

En esta guía, proponemos una serie de ejercicios de fuerza, propioceptivos y estiramientos que ayudarán a trabajar la musculatura con el objetivo de mejorar el control muscular y las condiciones para afrontar las diferentes actividades a lo largo del día.

(Realiza cada ejercicio 1 VEZ AL DÍA y según las repeticiones que se indica).

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GENERAL:

1. Extensión de muñeca / Flexión dorsal:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, puño cerrado y palma de mano mirando **al suelo** sin apoyar. Llevar la mano hacia arriba lentamente. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



2. Flexión de muñeca / Flexión palmar:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, puño cerrado y palma de mano mirando **al techo** sin apoyar. Llevar la mano hacia arriba lentamente. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



3. Flexo-extensión de muñeca con ayuda de un palo:



Sentado o de pie, con los brazos pegados al cuerpo y codos doblados a 90º, agarrando un palo con ambas manos. Con palmas de las manos mirando al suelo y flexión máxima de muñecas, realizo extensión de muñecas manteniendo 5 segundos en cada posición. Repetir de nuevo con la palma mirando hacia arriba.

Series: 2

Repeticiones: 10



4. Desviación radial de muñeca:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, palma de mano apoyada sobre la mesa (o sin apoyar), dedos estirados. Desplazar la mano desviándola hacia **dedo pulgar**. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



5. Desviación cubital de muñeca:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, palma de mano apoyada sobre la mesa o sin apoyar, dedos estirados. Desplazar la mano desviándola hacia **dedo meñique**. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



6. Supinación de antebrazo:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, antebrazo apoyando el borde del 5º dedo sobre la mesa, dedos estirados. Rotar el antebrazo y la palma de la mano **hacia arriba**. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



7. Pronación de antebrazo:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, antebrazo apoyando el borde del 5º dedo sobre la mesa, dedos estirados. Rotar el antebrazo y la palma de la mano **hacia abajo**. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO:

1. Co-contracción con empuñadura simple:



Sentado o de pie, hombro en flexión de 90º (paralelo al suelo) y codo extendido, cierre el puño con fuerza sin incluir dentro el pulgar, mantenga de 5-7 segundos y relaje posteriormente el mismo tiempo.

Series: 2 Repeticiones: 10



2. Extensión de muñeca con goma elástica:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, puño cerrado y palma de mano mirando **al suelo** sin apoyar. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con el pie (resistiendo el movimiento). Llevar la mano hacia arriba lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2 Repeticiones: 10



3. Extensión de muñeca con mancuerna:



Sentado al lado del borde de la mesa del lado afecto, con el brazo pegado al cuerpo (codo en flexión de 90º), el antebrazo apoyado sobre la mesa, la mano por fuera con la palma hacia abajo sujetando un peso de 0.5-1kg. Llevar la muñeca lentamente hacia máxima flexión (hacia abajo) mientras se cuenta hasta 15. Volver a la posición inicial y posteriormente dirigirse hacia extensión máxima (hacia arriba). Se irá progresando en la carga del peso según tolerancia al dolor.

Series: 3 Repeticiones: 5

4. Excéntrico de extensores con mancuerna:

Sentado al lado del borde de la mesa del lado afecto, con el brazo pegado al cuerpo (codo en flexión de 90º), el antebrazo apoyado sobre la mesa, la mano por fuera con la palma hacia abajo sujetando un peso de 0.5-1kg. Llevar la muñeca lentamente hacia máxima flexión (hacia abajo) mientras se cuenta hasta 30. Volver a la posición inicial con la ayuda de la otra mano. Se irá progresando en la carga del peso según tolerancia al dolor.

Series: 1

Repeticiones: 10



5. Flexión de muñeca con goma elástica:



Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, puño cerrado y palma de mano mirando **al techo** sin apoyar. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con el pie (resistiendo el movimiento). Llevar la mano hacia arriba lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10

6. Flexión de muñeca con mancuerna:



Sentado al lado del borde de la mesa del lado afecto, con el brazo pegado al cuerpo (codo en flexión de 90º), el antebrazo apoyado sobre la mesa, la mano por fuera con la palma hacia arriba sujetando un peso de 0.5-1kg. Llevar la muñeca lentamente hacia máxima extensión (hacia abajo) mientras se cuenta hasta 15. Volver a la posición inicial y posteriormente dirigirse hacia flexión máxima (hacia el techo). Se irá progresando en la carga del peso según tolerancia al dolor.

Series: 3

Repeticiones: 5



7. Desviación radial con goma elástica:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, mano abierta con pulgar orientado hacia el techo, sin apoyar. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con el pie/otra mano (resistiendo el movimiento). Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada sujetando la goma elástica. El otro extremo anclado a una superficie fija (picaporte, ...). Desplazar la muñeca desviándola hacia el dedo pulgar. Mantener la resistencia 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

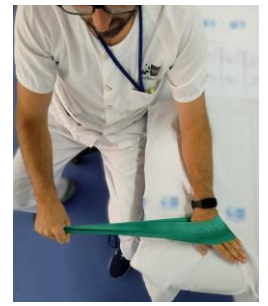
Repeticiones: 10

8. Desviación cubital con goma elástica:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión, mano abierta con palma de la mano apoyada en la mesa. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con la otra mano (resistiendo el movimiento). Desplazar la muñeca desviándola hacia el meñique lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada sujetando la goma elástica. El otro extremo anclado a una superficie fija (picaporte, ...). Desplazar la muñeca desviándola hacia el dedo pulgar. Mantener la resistencia 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10

9. Supinación de antebrazo con goma elástica:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto apoyado sobre ella, codo 90º flexión con palma de mano abierta mirando hacia el suelo. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con el pie (resistiendo el movimiento). Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia el techo lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10





De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada y goma elástica enroscada. El otro extremo anclado a una superficie fija (picaporte, ...). Girar la palma de la mano y antebrazo hacia el techo lentamente contra la resistencia. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10

10. Pronación de antebrazo con goma elástica:

Sentado próximo a una mesa, con el antebrazo afecto y 5º dedo apoyado sobre ella, codo 90º flexión, mano abierta con pulgar orientado hacia el techo. Sujeto la banda elástica con la mano y el otro extremo con la otra mano (cruzada por encima). Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia el suelo lentamente contra la resistencia ofrecida por la goma elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10



De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada y goma elástica enroscada. El otro extremo anclado a una superficie fija (picaporte, ...). Girar la palma de la mano y antebrazo hacia el suelo lentamente contra la resistencia. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2

Repeticiones: 10

11. Estiramiento musculatura extensores de muñeca (epicondileos):

Sentado o de pie, hombro en flexión de 90º (paralelo al suelo) y codo extendido, cierre el puño con palma hacia abajo. Flexione la muñeca todo lo que pueda e incline hacia afuera (meñique) con ayuda de la mano contraria, mantenga 15-20 segundos (notando tirantez o tensión) y vuelva lentamente.

Series: 1

Repeticiones: 3



12. Estiramiento musculatura flexora de muñeca (epitrocleares):



Sentado o de pie, hombro en flexión de 90º (paralelo al suelo) y codo extendido, mano abierta con dedos hacia el suelo. Extienda la muñeca todo lo que pueda y dirija la punta de los dedos hacia dentro (meñique) con ayuda de la mano contraria, mantenga 15-20 segundos (notando tirantez o tensión) y deshaga los movimientos lentamente.

Series: 1

Repeticiones: 3

13. Excéntrico de supinadores con ayuda de un palo:

De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada sujetando un palo de forma vertical. Girar la palma de la mano y antebrazo hacia el techo lentamente contra la resistencia (controlando el extremo del palo y la velocidad del movimiento) tardando unos 30 segundos en llegar a colocar el palo horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial ayudándonos con la otra mano.

Series: 1

Repeticiones: 10



14. Excéntrico de pronadores con ayuda de un palo:



De pie, brazo pegado al cuerpo, codo doblado 90º, antebrazo paralelo al suelo con mano cerrada sujetando un palo de forma vertical. Girar la palma de la mano y antebrazo hacia el suelo lentamente contra la resistencia (controlando el extremo del palo y la velocidad del movimiento) tardando unos 30 segundos en llegar a colocar el palo horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial ayudándonos con la otra mano.

Series: 1

Repeticiones: 10



Hospital Universitario Ramón y Cajal
Ctra. De Colmenar Viejo km 9, 100.

28034- Madrid Servicio de Rehabilitación.

Unidad de Fisioterapia.

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 913368000 – ext.7985