

Codo de tenista: Ejercicios

[Tennis Elbow: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Estiramiento del flexor de la muñeca



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 1 de 6

1. Extienda el brazo delante de usted con la palma hacia arriba.
2. Doble la muñeca y apunte con la mano hacia el piso.
3. Con la otra mano, doble con suavidad la muñeca aún más hasta que sienta un estiramiento entre leve y moderado en el antebrazo.
4. Sosténgalo por lo menos de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 veces.

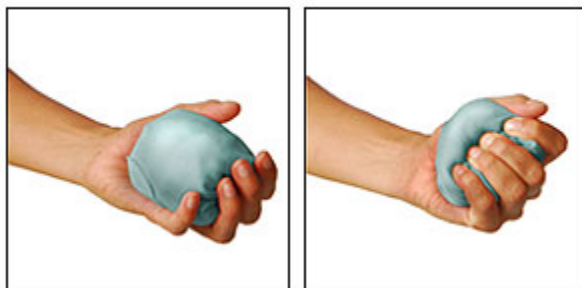
Estiramiento del extensor de la muñeca



diapositiva 2 de 6

1. Repita los pasos del 1 al 4 del estiramiento anterior, pero comience con la palma de la mano extendida hacia abajo.

Apretar una pelota o un calcetín



diapositiva 3 de 6

1. Sostenga una pelota de tenis (o un calcetín enrollado) en la mano.
2. Cierre el puño alrededor de la pelota (o el calcetín) y apriételo.
3. Manténgalo cerrado durante unos 6 segundos y luego relájelo durante 10 segundos.
4. Repita de 8 a 12 veces.
5. Cambie la pelota (o el calcetín) a la otra mano y haga lo mismo de 8 a 12 veces.

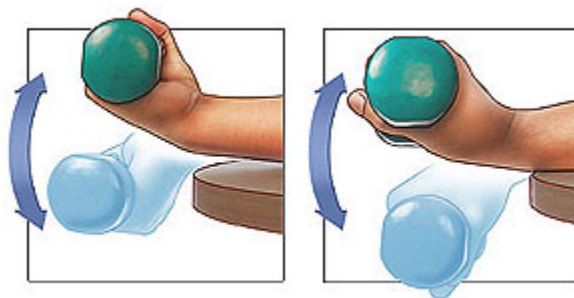
Desviación de la muñeca



diapositiva 4 de 6

1. Siéntese de manera que su brazo quede apoyado pero su mano cuelgue del borde de una superficie plana, como una mesa.
2. Extienda la mano como si le estuviera dando la mano a alguien.
3. Mueva la mano hacia arriba y hacia abajo.
4. Repita este movimiento de 8 a 12 veces.
5. Cambie de brazo.
6. Trate de hacer este ejercicio dos veces con cada mano.

Flexiones con la muñeca



diapositiva 5 de 6

1. Coloque el antebrazo en una mesa con la mano colgando sobre el borde de la mesa y la palma hacia arriba.
2. Coloque una pesa de 1 a 2 libras (0.5 a 1 kg) en la mano. Ésta puede ser una pesa tipo mancuerna, una lata de comida o una botella llena de agua.
3. Lentamente levante y baje la pesa, manteniendo el antebrazo en la mesa y la palma hacia arriba.
4. Repita este movimiento de 8 a 12 veces.
5. Cambie de brazo y haga los pasos del 1 al 4.
6. Repítalo con la mano hacia abajo, hacia el piso. Cambie de brazo.

Flexiones de bíceps



diapositiva 6 de 6

1. Siéntese inclinado hacia adelante, con las piernas ligeramente separadas y la mano izquierda sobre el muslo izquierdo.
2. Coloque el codo derecho en su muslo derecho y sostenga la pesa con su antebrazo en posición horizontal.
3. Doble lentamente la pesa hacia arriba y hacia el pecho.
4. Repita este movimiento de 8 a 12 veces.
5. Cambie de brazo y haga los pasos del 1 al 4.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.