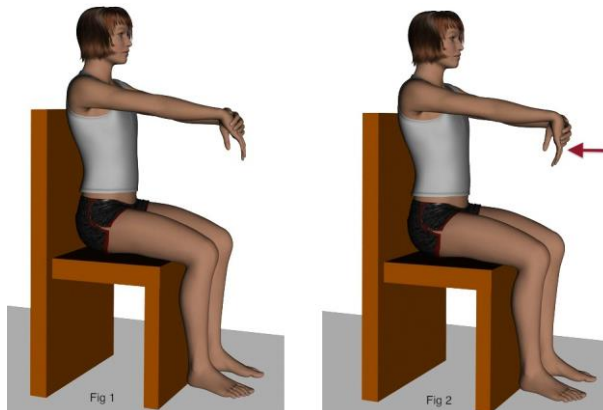


EPICONDILALGIA LATERAL O CODO TENISTA.

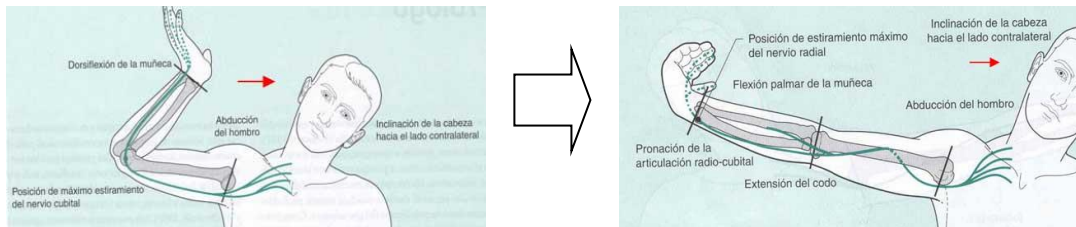
La epicondialgia lateral, epicondilitis o “codo de tenista” es una patología que cursa con dolor en la cara externa del codo, producido por microtraumatismos de repetición debido a esfuerzos y sobrecargas musculares, que conlleva irritación y degeneración de las inserciones tendinosas en el codo.

1) Estiramientos:



Partiendo de la posición de la imagen, una vez estemos en la figura 2 realizaremos una rotación de la mano (sin perder la flexión de muñeca) hacia externo de tal manera que los dedos nos queden mirando hacia afuera, también miraremos de separarnos el brazo del cuerpo y rotar el cuello mirando hacia el lado contrario. 3 repeticiones de 15 segundos cada estiramiento.

2) Movilización neuronal:



Pasaremos de una manera lenta de la posición uno a la dos. Realizaremos 3 series de 5 repeticiones (cada repetición es una transición de posición uno a la dos).

3) Trabajo de fuerza progresivo:

3.1. Isométrico:

Hacemos una contracción (agarrando un peso) sin movimiento, solo sostenemos este peso y será progresivo empezando por cosas con muy poco peso hasta los 3kg. 5 series de 15 segundos de contracción. No debes realizarlo con dolor.



3.2. Excéntrico:

Coge un peso o una goma elástica y frena el gesto de caída y al volver ayúdate con el otro brazo, solo se trabaja la contracción excéntrica. No debes realizarlo con dolor. 3 series de 10 repeticiones.



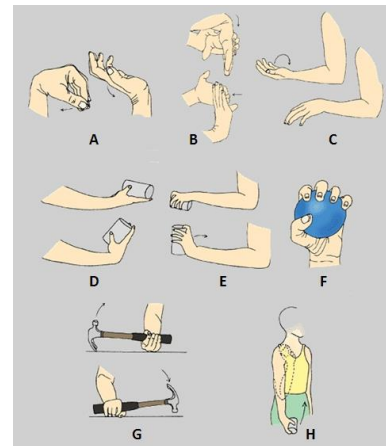
(foto1) trabajamos el brazo izquierdo frena que la pesa vaya hacia al suelo, solo se mueve la articulación de la muñeca. Al subir ayúdate con el brazo contrario, para evitar el trabajo concéntrico.



(foto2) trabajamos el brazo izquierdo frena que la goma elástica no me lleve la mano hacia el suelo de manera brusca (freno la fuerza de la goma), solo se mueve la articulación de la muñeca. Al subir ayúdate con el brazo contrario, para evitar el trabajo concéntrico.

3.3. Concéntrico:

Podemos empezar con gestos de la vida cotidiana (incluidos los ejercicios anteriores) con la fase excéntrica y concéntrica. Trabajaremos diferentes gestos y diferentes pesos, sin dolor.



3.4. Gesto habitual:

Empezamos a realizar progresivamente el gesto de la práctica deportiva o laboral que nos estaba generando el dolor. Progresivamente, controlando sobretodo el tiempo expuestos al gesto.



4) Consejos.

-En medida de lo posible (lo que el dolor te permita) no dejes la práctica deportiva, gestiona las cargas. Puede que la dolencia desaparezca cambiando la pala, el agarre...

-Evita material de ortesis, está demostrado su ineficacia, nos interesa un aporte sanguíneo en la zona y un fortalecimiento de la estructura y este tipo de material lo evita.



-El frío (crioterapia) es un analgésico y un antiinflamatorio natural así que puede ser un gran aliado sobretodo después de la práctica deportiva y/o laboral. Nunca hielo directo en la piel, esto podría provocarte una quemadura.

- 5) Fisioterapia. Estos son consejos generales. Ponte en manos de un profesional que te ayude y te haga un tratamiento más personalizado.