

Fase inicial de ejercicios de codo. Ejercicios para trabajar la movilidad articular y reeducar la musculatura epicondilea. Son necesarios en las tendinopatías epicondilea o codo de tenista.

Ejercicios de reeducación musculatura epicondilea, con la mano apoyada empezar levantando cada dedo individualmente para al final levantar toda la mano a la vez. Repetir dos veces.



Ejercicios de tonificación, realizar 10 repeticiones soltando el aire con el movimiento.



Ejercicios de flexibilidad. Ganar recorrido al soltar el aire, sintiendo el estiramiento en la musculatura del antebrazo. Repetir 3 veces 30 segundos.



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.