

	PLAN CASERO EPICONDILITIS	Código: FT-PT-03-FL-01
		Versión: 1
	Tabla	Fecha: 13/09/02024
		Página 1 de 4

Respetado paciente:

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de su codo. Por favor siga las indicaciones y no dude en comunicar al profesional que realiza su tratamiento cualquier duda o inquietud que se presente sobre las recomendaciones dadas,

Debe reducir las actividades que le causen el dolor, evite la sobrecarga de peso (bolsas, maletines de trabajo)

Es importante disminuir el tiempo e intensidad de la actividad que provoque el dolor.

Evite aquellos movimientos de requieran trabajar con la palma de la mano hacia abajo.

Extienda firmemente la muñeca con el brazo estirado y manténgala así durante mínimo 12 segundos, repítalo 5 veces.



Luego flexione firmemente la muñeca con el brazo estirado y manténgala así durante 12 segundos, repítalo 5 veces.



	PLAN CASERO EPICONDILITIS		Código: FT-PT-03-FL-01
			Versión: 1
	Tabla		Fecha: 13/09/02024
			Página 2 de 4

Ubicando en la mano un objeto, realiza pronación/supinación 10 veces. Repita 5 veces.

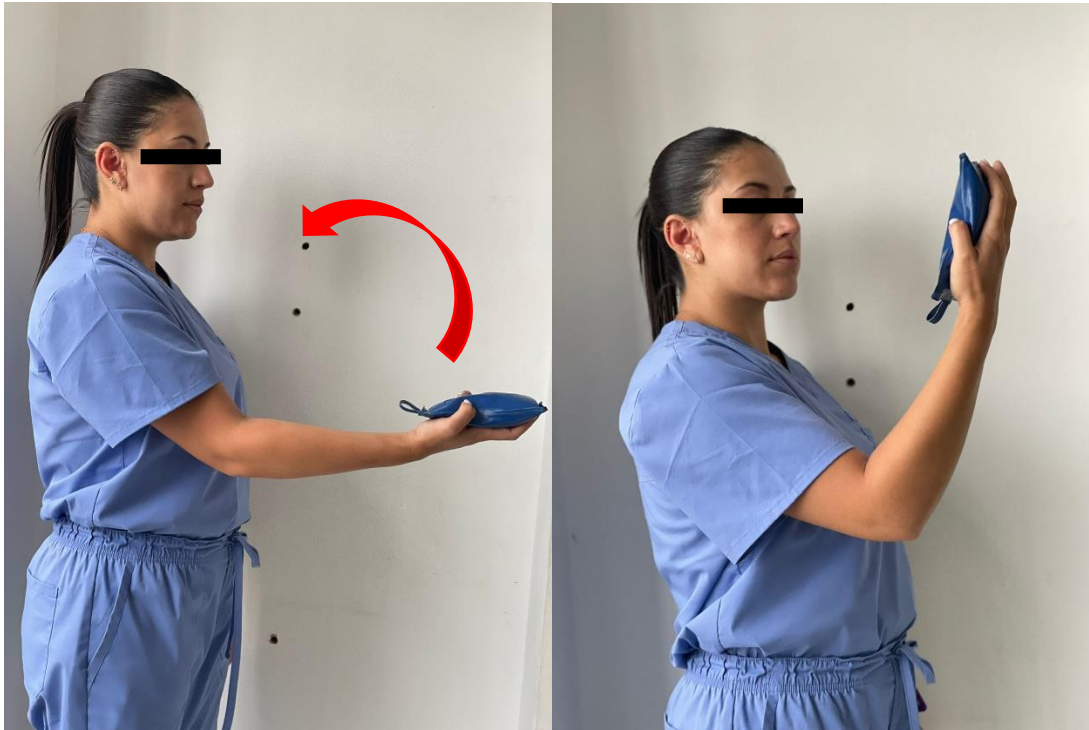


Sujetar una pelota de tamaño adecuado para su mano, debe apretar y soltar 10 veces. Repita 5 veces.



	PLAN CASERO EPICONDILITIS	Código: FT-PT-03-FL-01
		Versión: 1
	Tabla	Fecha: 13/09/02024
		Página 3 de 4

Con un objeto del peso que sienta es cómodo, realizaremos 10 flexiones de codo. Repita 5 veces.



Con el mismo objeto ahora apoyamos el antebrazo y realizamos 10 flexiones de muñeca. Repita 5 veces.



Con el mismo objeto y el antebrazo apoyado, realizaremos extensiones de muñeca 10 veces. Repita 5 veces.

	PLAN CASERO EPICONDILITIS	Código: FT-PT-03-FL-01
		Versión: 1
	Tabla	Fecha: 13/09/02024
		Página 4 de 4



- Todos los ejercicios se deben realizar de manera LENTA Y CONTROLADA. Si siente demasiado dolor suspenda el ejercicio y aplique hielo durante 7 minutos en la zona afectada.
- Realizar 10 repeticiones al inicio puede ser difícil, si no puede podemos empezar con 5 repeticiones.
- Igualmente, con las series si siente que no puede completar las 5 series haremos 3 serie