

- Baños de contraste: combinando 3 minutos de agua templada y uno de agua fría; se repiten los ciclos 3 veces.
- Ejercicios de movilidad: Con un palo, realizamos movimientos de flexión-extensión con antebrazo apoyado y con movilidad libre de codo. 10 minutos. Misma posición, pero ahora realizamos movimientos de pronosupinación girando muñeca con el palo sin mover codo hacia debajo y hacia arriba; otros 10 minutos.
- Ejercicios con theraband: Realizamos ejercicios contrarresistencia hacia flexión, extensión y pronación con la ayuda de la goma (con el codo apoyado y resistiendo con la otra mano, o fijando los extremos de la goma pisándola con los pies).
- Ejercicio de presión de mano con una pelota de goma flexible; apretamos 5 segundos y relajamos otros 5 segundos. 10 minutos
- Ejercicio de habilidad de codo: Que intente mantener el codo flexionado 90º y nosotros le intentamos desequilibrar hacia los movimientos de flexión, extensión y pronosupinación. Primero con ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- Ejercicio con mancuerna: Con antebrazo apoyado, realizamos ejercicios de flexión (partiendo de extensión completa de codo y palma de la mano mirando hacia debajo lo vamos flexionando y llevando a la vez la palma de la mano mirando hacia arriba), extensión (Hombro flexionado 180º o bien nos colocamos tumbados boca abajo con el brazo libre desde la articulación del codo, partimos de una flexión del mismo y vamos estirando contrarresistencia) y pronosupinación (con el codo flexionado 90º) con la resistencia de una mancuerna de 1 kilogramos en principio. 10 series de 10 de cada movimiento.
- Apretar una pelota de goma hacia flexión (colocando la pelota en la flexura del codo y ejerciendo presión contra ella) y extensión con apoyo en codo (y colocando la pelota apoyada en la mesa para que la podamos presionar en los últimos grados de extensión de codo). 10 minutos.
- Estiramiento de bíceps braquial: Llevando el brazo estirado hacia detrás dejando la palma de la mano apoyada en la pared con los dedos hacia arriba descendemos ligeramente el tronco y notaremos que tira en la cara anterior del brazo. Mantenemos la tensión, sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 repeticiones.
- Estiramiento de tríceps braquial: Flexionando el codo y llevando el hombro hacia flexión de 180º, fijamos con la otra mano esta posición y si queremos incidir un poco mas en el estiramiento intentamos llevar el codo hacia el techo. Mantenemos la tensión, sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 repeticiones.



- Estiramiento de musculatura epicondilea: Flexionamos la mano llevando la muñeca y los dedos hacia dentro y hacia el lado cubital con codo estirado, para incidir mas en el estiramiento intentamos estirar el brazo entero partiendo desde el hombro dicha tensión. Mantenemos la tensión, sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 repeticiones.
- Estiramiento de musculatura epitrocLEAR: Estiramos el codo y llevamos la muñeca en extensión junto con los dedos colocando la palma abierta con dedos hacia debajo, para incidir mas en el estiramiento intentamos estirar el brazo entero partiendo desde el hombro dicha tensión. Mantenemos la tensión, sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 repeticiones.
- Aplicación local de hielo. 10 minutos.

LOS EJERCICIOS LOS DEBES REALIZAR SIN HACERTE DAÑO