EJERCICIOS PARA TRABAJO DE ESTABILIZACIÓN DE CODO

- Baños de contraste: combinando 3 minutos de agua templada y uno de agua fría; se repiten los ciclos 3 veces.
- Ejercicio de prensión de mano con una pelota de goma flexible; apretamos 5 segundos y relajamos otros 5 segundos. 10 minutos.
- 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 (llevando la palma de la mano hacia abajo y arriba manteniendo el codo flexionado 90º sin que llegue a moverse); otros 10 minutos.
- 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 2 kilogramos en principio. 10 series de 10 de cada movimiento.
- 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). Que la goma ejerza resistencia hacia flexión tirando de ella con la mano tanto para doblar el codo, como luego después para estirar. 10 minutos en total.
- Mismo ejercicio que antes, pero ahora doblamos, mantenemos 5 segundos la flexión y dejamos que la goma nos venza, pero despacio para trabajar de forma excéntrica estirándose despacio el codo. Luego después al contrario: estiramos el codo contra la

resistencia de la goma, mantenemos 5 segundos la extensión y dejamos que nos gane la resistencia de la goma llevando el brazo lentamente hacia flexión. 10 minutos en total.

- 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. Después realizamos mismo ejercicio intentando desequilibrar con el codo más estirado y que él impida que le movamos el brazo.
- 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 y con la punta del codo apoyado en un rulo o almohadilla gruesa para que haga de fulcro). Apretamos 10 segundos y relajamos 5 segundos. 10 minutos.
- Apretar una pelota con el codo ligeramente flexionado y el brazo en flexión y realizaremos fuerza sobre una parte y la otra de la pelota durante 15 segundos cada vez. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora él aprieta y nosotros intentamos desequilibrarle empujando hacia todos los lados de la pelota (y él tiene que evitar que la movamos). Primero con ojos abiertos y luego con los ojos cerrados para incidir sobre la propiocepción de la zona. 10 minutos.
- En posición para realizar flexiones, que inicie el movimiento y nosotros le intentamos mover el tronco; él tiene que realizar el ejercicio y nosotros intentar desequilibrarle. 15X4 repeticiones.
- Misma posición que antes, con ambas manos apoyadas sobre plano inestable (bosu, o cojín de aire y le intentamos mover el brazo despacio ejerciendo ligera presión desde casi su hombro). 10 minutos con descansos.
- 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

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ºA TOMELLOSO
(CIUDAD REAL)
TELÉFONOS 686458723/926705297
www.fisioterapiabello.com