



EPICONDILITIS AUTO TRATAMIENTO

1. BAÑOS DE JENGIBRE
2. FLEXIBILIZACIÓN DE HOMBROS
3. FLEXIBILIZACIÓN DE MUÑECAS
4. DESCOMPRESIÓN DE LA CABEZA DEL RADIO
5. ESTIRAMIENTOS DEL ANTEBRAZO
6. AUTO MASAJE
7. HIELO

1. BAÑOS DE JENGIBRE

Para realizar los baños de Jengibre podemos usar cualquier cubo o recipiente donde nos quepa el codo, aunque es mucho más cómodo utilizar directamente la pica del lavamanos. La llenamos de agua caliente y espolvoreamos tres cucharadas de jengibre. Podemos utilizar jengibre en polvo de venta en dietéticas o jengibre fresco de venta en fruterías que después tendremos que rallar. Sumergimos el codo en el agua caliente con el jengibre durante unos 15 minutos. Este proceso se puede realizar una vez al día sobre todo después de la jornada cuando el codo está más dolorido.

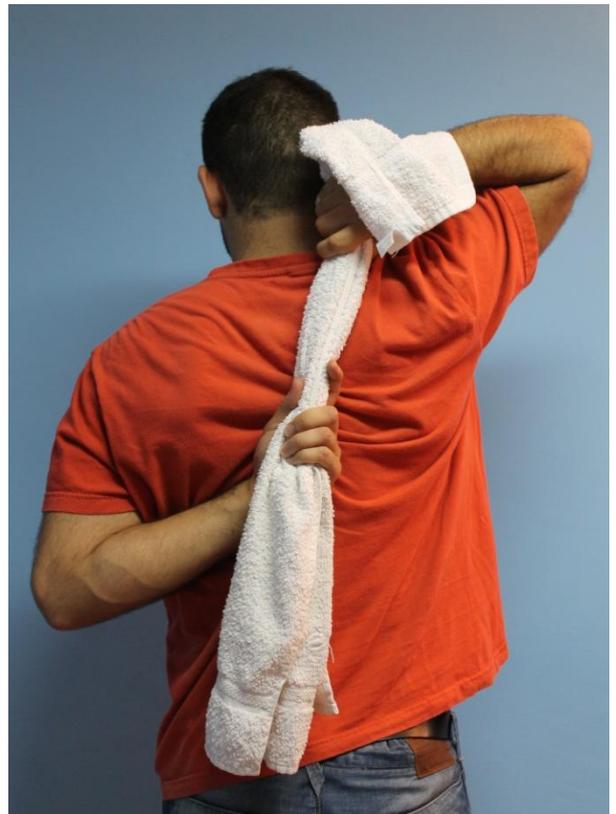


2. FLEXIBILIZACIÓN DE HOMBROS

Llevaremos la mano izquierda por detrás de la cintura apuntando hacia arriba, y la mano derecha por detrás de la cabeza apuntando hacia abajo. El objetivo es que las manos lleguen a tocarse en el centro de la espalda (zona dorsal) de esta manera trabajamos la rotación interna del hombro izquierdo y la rotación externa del brazo derecho. Una vez que las manos llegan a tocarse se mantiene la posición y se realizan cuatro respiraciones profundas. Deshacemos la posición y la repetimos pero alternando la posición de los brazos.

Es importante no sentir dolor durante el ejercicio en ninguna articulación pero sobre todo en el codo. Si somos muy rígidos las primeras repeticiones nos costarán mucho esfuerzo pero debemos notar como las siguientes van costando menos.

Las personas que no lleguen a tocarse las manos pueden utilizar una toalla para realizar el ejercicio sin hacerse daño. Deslizan la toalla por la espalda y caminan por ella con las manos intentando juntarlas el máximo que puedan. Una vez lleguen a este punto pueden tirar de un extremo de la toalla para forzar más el brazo contrario. Pasados unos segundos relajan dicho extremo y tiran del otro para trabajar así los dos brazos en la misma proporción.



3. FLEXIBILIZACIÓN DE LAS MUÑECAS

A. FLEXIBILIZACIÓN DORSAL

Juntamos las palmas de las manos delante del pecho con los codos abiertos. Intentamos bajar las manos en línea recta hacia abajo pero sin despegar las palmas y notaremos como se fuerza la flexión dorsal. También podemos empujar con la palma de una mano para forzar la flexión dorsal de la otra y después a la inversa.



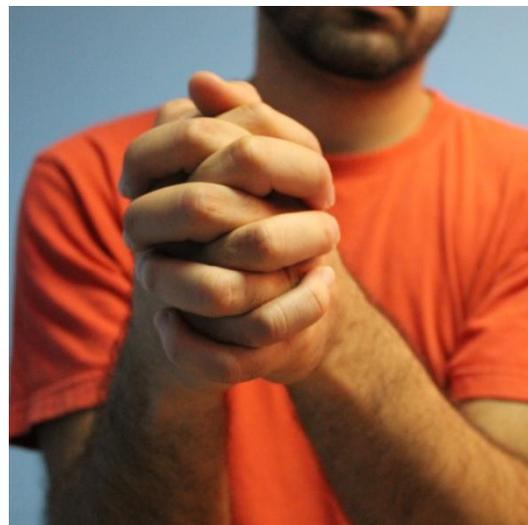
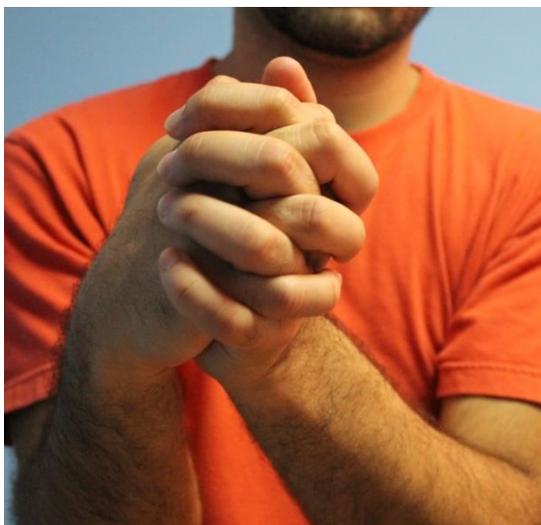
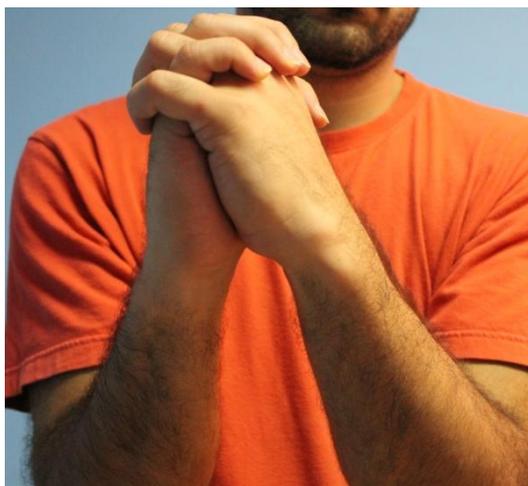
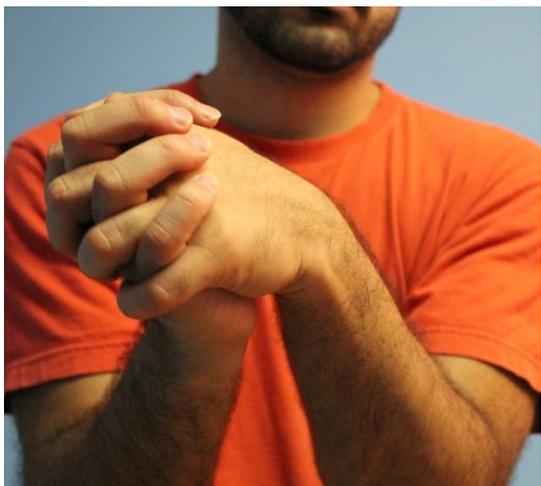
B. FLEXIBILIZACIÓN PALMAR

Juntamos las manos delante del pecho de manera que se toquen por el dorso con los codos abiertos. En esta ocasión se trata de intentar subir las manos hacia arriba sin que se despeguen los dorsos, como si juntásemos los codos, y notaremos como se fuerzan nuestras muñecas en dirección palmar.



C. FLEXIBILIZACIÓN EN ROTACIÓN

Juntamos las manos delante del pecho con los dedos entre cruzados y con los codos cerrados. Sin separar los codos vamos a ir realizando rotaciones de la manos una sobre la otra, intentando explorar todas las direcciones posibles y llegando a la máxima amplitud de movimiento. Notaremos como giran nuestras muñecas



4. DESCOMPRESIÓN DE LA CABEZA DEL RADIO

La posición ideal para este ejercicio es sentado con el codo apoyado en la mesa, flexionado 90º y reposando el antebrazo. Aún así también se puede hacer de pie flexionando el codo por delante del abdomen. Con la mano libre, en este caso la izquierda, tenemos que coger la parte más distal del radio bien por encima de la muñeca como muestra la imagen o bien abrazando el pulgar lo más ampliamente que podamos. El ejercicio consiste en realizar una tracción de la mano izquierda hacia la izquierda a la vez que con el codo derecho empujamos a la derecha, como si quisiéramos arrancar el radio. Es importante realizar una presión firme de la manos para que no arrastrar la piel si no tirar del hueso. Prácticamente no se nota nada en el codo



5-ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA DEL ANTEBRAZO

A) FLEXORES

Estiramos el brazo hacia adelante con la palma de la mano abierta y la punta de los dedos mirando hacia abajo. Con la otra mano nos obligamos la palma hacia atrás sin perder la posición del brazo.





B. EXTENSORES

Estiramos el brazo en el puño cerrado y el pulgar mirando hacia abajo, internamos flexionar al máximo el puño. Con la otra mano nos cogemos el puño e intentamos llevarlo hacia atrás y hacia arriba.



6. AUTOMASAGE

El auto masaje se puede realizar en cualquier posición aunque la ideal es sentado con el antebrazo apoyado y relajado. Buscaremos un punto en la musculatura que sea sensible a la palpación y colocaremos encima el dedo índice de perpendicular a la dirección del antebrazo. Realizaremos una presión con todo el dedo, no solo con la punta, que no sea dolorosa. Una vez conseguida la presión adecuada moveremos el dedo hacia adelante y hacia atrás friccionando así la musculatura que hay debajo.



1. Los movimientos del dedo deben ser cuanto más amplios mejor.
2. La dirección es perpendicular al antebrazo es decir a lo ancho, no a lo largo
3. No debemos friccionar la piel, la piel se mueve con el dedo
4. Realizaremos el masaje sin cremas ni aceites a fin de conseguir un buen efecto de la fricción.
5. Es importante no provocar dolor.

7. HIELO

Al final del tratamiento puede ser una buena idea aplicar frío durante unos 15 minutos si el codo ha quedado dolorido. Sin darnos cuenta puedes ser que hayamos subido demasiado la intensidad de los ejercicios ya que en caliente notamos menos el dolor. Como consecuencia puede ser que se nos inflame el codo y tengamos más dolor en las horas siguientes. El hielo nos ayudará a prevenir estas posibles consecuencias.

Si vemos que no solemos tener molestias después del tratamiento es mejor no aplicar hielo porque en este caso estaremos enlenteciendo la recuperación.