

Programa de Ejercicios para Codo de Tenista

Si tienes codo de tenista, ejercitándote en casa ayudas a sanar, fortalecerte y evitar más daño.

Este programa tiene 5 ejercicios: Extensión de muñeca, Flexión de muñeca, Extensiones de reforzamiento de la muñeca, Flexiones de reforzamiento de la muñeca, Apretones de pelota.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer una extensión de muñeca: Endereza el brazo afectado y dobla la muñeca como si estuvieras indicando a alguien que se detenga.

Con la otra mano, ligeramente presiona hacia atrás la mano afectada hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces.

Para hacer una flexión de muñeca: Endereza el brazo afectado y dobla la muñeca hacia abajo, apuntando los dedos hacia el suelo.

Con la otra mano, ligeramente presiona hacia tu cuerpo la mano afectada hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces.

Para hacer extensiones de reforzamiento de la muñeca: Coloca el antebrazo en una mesa, con la mano colgada en la orilla, y la palma hacia abajo.

Coloca una pesa de 1 a 2 libras en tu mano.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Programa de Ejercicios para Codo de Tenista

Manteniendo el antebrazo en la mesa, dobla tu muñeca hacia arriba. Levanta la pesa lo más que puedas. Luego regresa la pesa lentamente.

Repite de 8 a 10 veces, después cambia de brazo.

Para hacer flexiones de reforzamiento de la muñeca:

Coloca el antebrazo en una mesa, con la mano colgada en la orilla, y la palma hacia arriba.

Coloca una pesa de 1 a 2 libras en tu mano.

Mantenido el antebrazo en la mesa, dobla tu muñeca hacia arriba. Levanta la pesa lo más que puedas. Luego regresa la pesa lentamente.

Repite de 8 a 10 veces, después cambia de brazo.

Para hacer apretones de pelota: Sostén una pelota de goma en la mano afectada.

Mantén el brazo ligeramente flexionado con la palma de la mano hacia el techo.

Levanta la mano más alta que el corazón. Aprieta y afloja la pelota.

Repite 10 veces.

Consulta a tu médico o fisioterapeuta sobre estos y otros ejercicios para ayudar a tratar tu codo de tenista.