

Epicondilitis

Programa de casa

Concepto:

La epicondilitis: es una lesión caracterizada por dolor en la cara externa del codo, en la región del epicóndilo, eminencia ósea que se encuentra en la parte lateral y externa de la epífisis inferior del húmero.

Objetivos:

Disminuir el dolor e inflamación del epicóndilo, favorecer la movilidad y fortalecer los músculos

Indicaciones médicas:

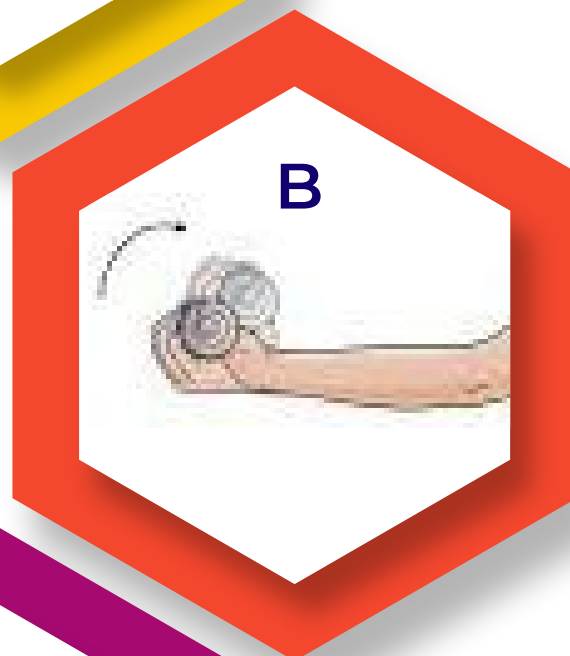
Aplicación de ultrasonido terapéutico, electro estimulación, movilizaciones pasivas y activa.

Ejercicios



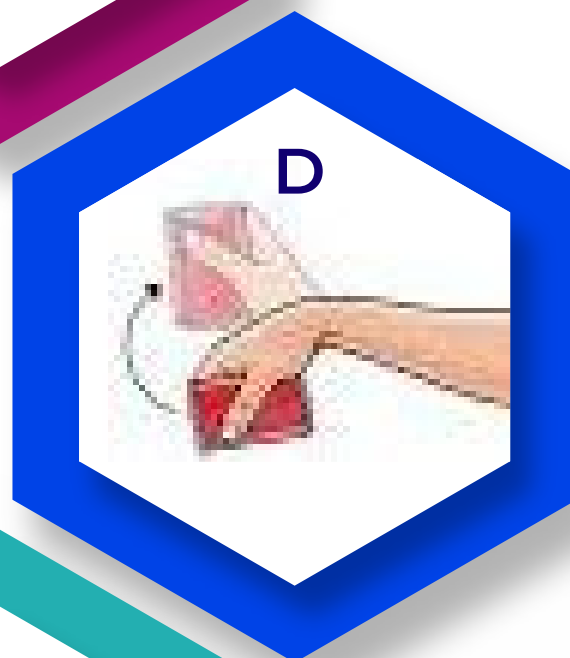
La figura **A** representa el movimiento pasivo y suave que realiza el terapeuta (flexionando el codo y extendiéndolo nuevamente).

En la figura **B** el paciente realizará movimientos activos de flexión de codo sin resistencia y conforme pasen las semanas se irá integrando la resistencia de forma gradual.



La imagen **C** efectúa movimientos activos de palma arriba y abajo (pronación y supinación), repetir diez veces.

La figura **D** permite tomar un objeto y realizar movimientos activos moderados de extensión de la muñeca (con o sin objeto) repetir diez veces.



La figura **E** permite tomar pelota y realizar presión sobre ella al cerrar la mano con el propósito de ir fortaleciendo los músculos flexión y extensión de los dedos.

Las figuras **F, G** determinan realizar estiramiento auto-asistido sobre la extensión gradual de la muñeca de la mano.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA