

Epicondilitis

Cara externa del codo · Trabajo de fuerza

Paciente Fecha

Lado

☐

Derecho

☐

Izquierdo

Haz solo los ejercicios marcados.

Empieza la fuerza cuando esté indicada. Utiliza la carga pautada, sin tirones ni esfuerzo máximo. Reduce el recorrido o detente si aparece dolor.

01 Cerrar y abrir la mano

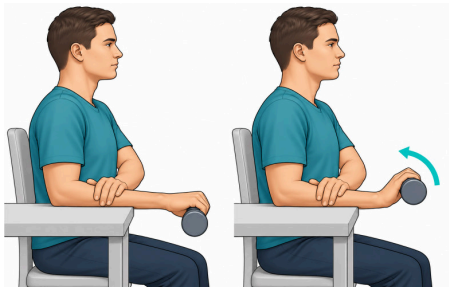
☐

PULGAR POR FUERA

Brazo recto al frente. Cierra la mano con el pulgar por fuera; mantén la muñeca recta y después relaja.

Series Repeticiones Mantener (s)

02 Extensión de muñeca con pesa

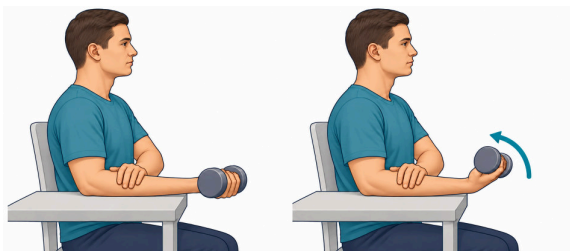
☐

PALMA HACIA ABAJO

Apoya el antebrazo, con la mano fuera del borde. Eleva la pesa desde la muñeca y baja despacio.

Series Repeticiones Mantener (s) Peso (kg)

03 Flexión de muñeca con pesa

☐

PALMA HACIA ARRIBA

Apoya el antebrazo, con la mano fuera del borde. Acerca la pesa al antebrazo flexionando la muñeca y baja despacio.

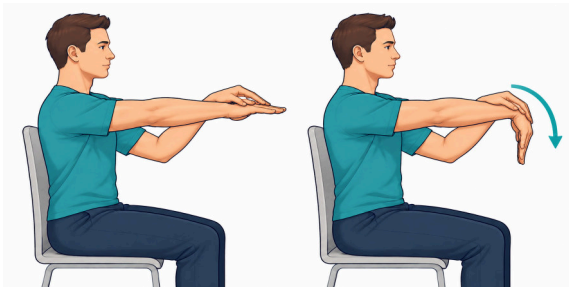
Series Repeticiones Mantener (s) Peso (kg) Ajustes 

Epicondilitis

Cara externa del codo · Estiramientos

Acompaña el movimiento con suavidad y sin rebotes. Debes notar tensión tolerable, no dolor. Mantén el hombro relajado y respira con normalidad.

04 Estirar los extensores



MUÑECA HACIA ABAJO

Estira el brazo al frente con la palma abajo. Deja caer la mano desde la muñeca y acompáñala con la otra mano sobre el dorso, hacia tu cuerpo.

No dobles el codo ni fuerces el recorrido.

Repeticiones

Mantener (s)

05 Estirar los flexores



INICIO CON LA PALMA HACIA ARRIBA

Estira el brazo con la palma hacia arriba y el dorso hacia el suelo. Con la otra mano, lleva suavemente la muñeca en extensión, orientando los dedos hacia abajo y hacia ti.

El movimiento nace en la muñeca; el codo queda extendido sin bloquearlo.

Repeticiones

Mantener (s)

Frecuencia y progresión

Días/semana

Sesiones/día

Próxima revisión

Pauta

No aumentes la carga por tu cuenta. Consulta si las molestias persisten tras la sesión o empeoran al día siguiente.

Referencia: SERMEF, programa «Epicondilitis - Alto II». Redacción e ilustraciones propias.

Dr. Daniel Aedo Martín

Epicondilitis · Hoja 05 · 2/2

