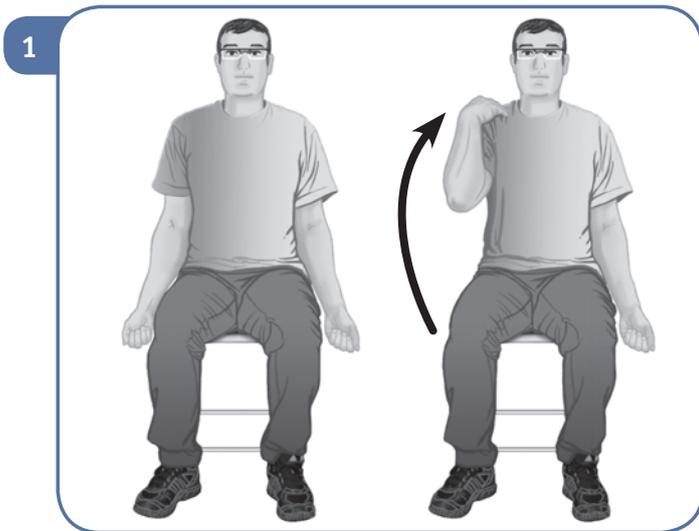
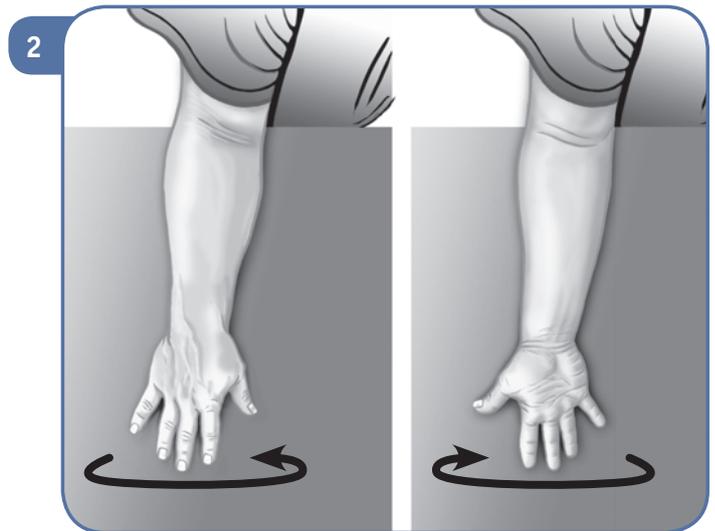


La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del codo. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número **de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.**
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



Con el brazo en extensión y pegado al cuerpo, flexione el codo intentando tocar con la palma de la mano el hombro. Vuelva a la posición inicial. Puede hacerlo con una pesa de 1 kg.



Coloque el antebrazo sobre una mesa y gire la mano, poniendo alternativamente la palma y el dorso sobre la mesa.

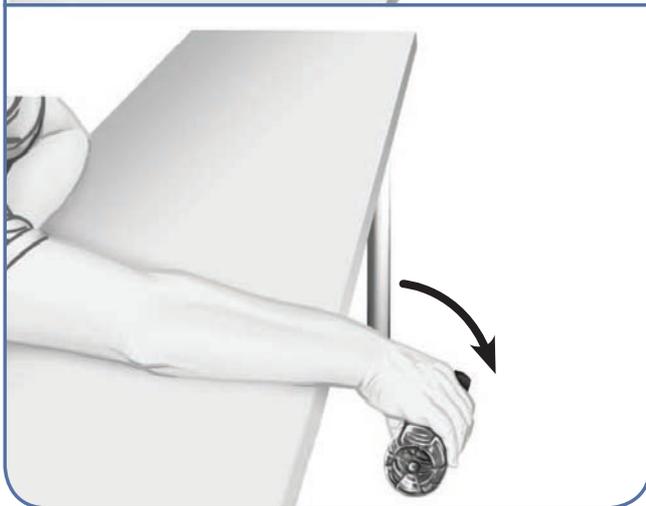
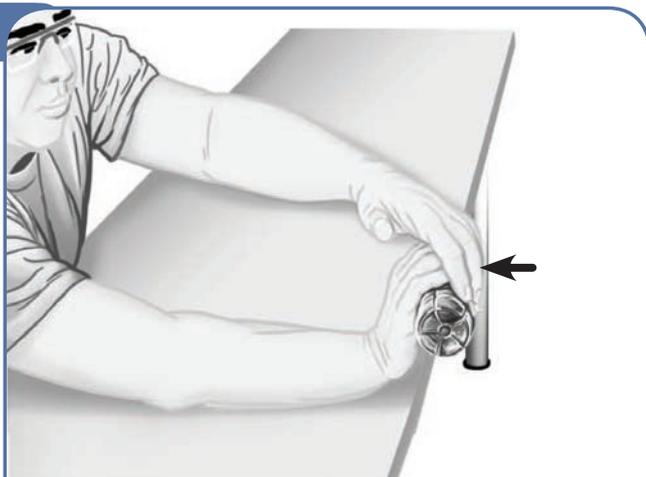


Entrecruce los dedos de las manos y diríjalas primero hacia el suelo y después hacia el pecho.



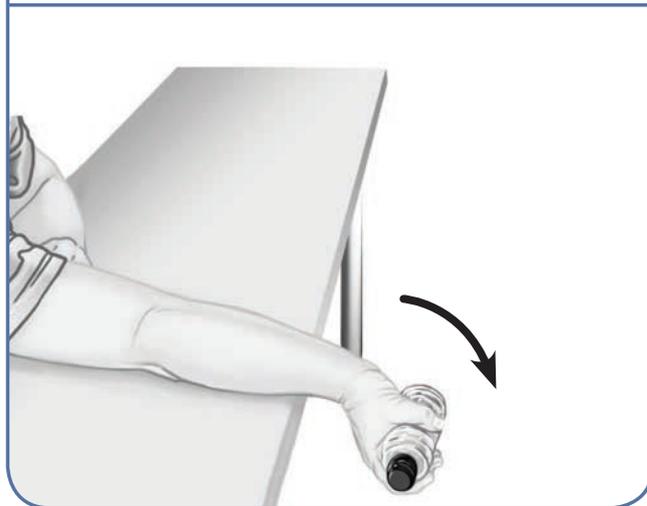
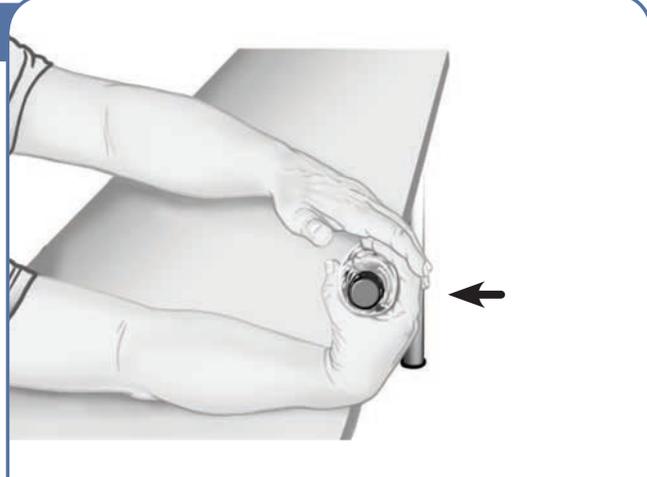
En una esquina de la casa apoye las manos sobre la pared con los brazos extendidos. Incline el cuerpo hacia delante flexionando los brazos.

5



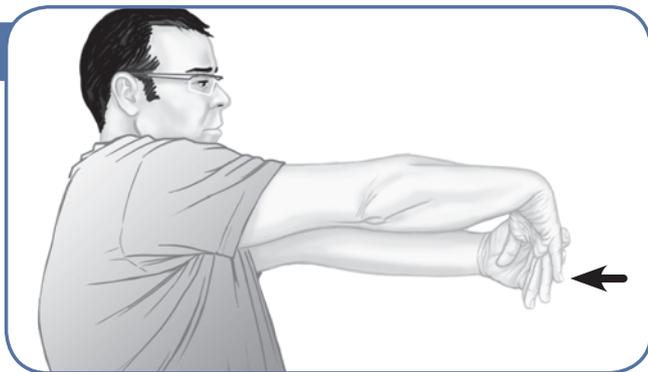
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia abajo extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima flexión de forma lenta.

6



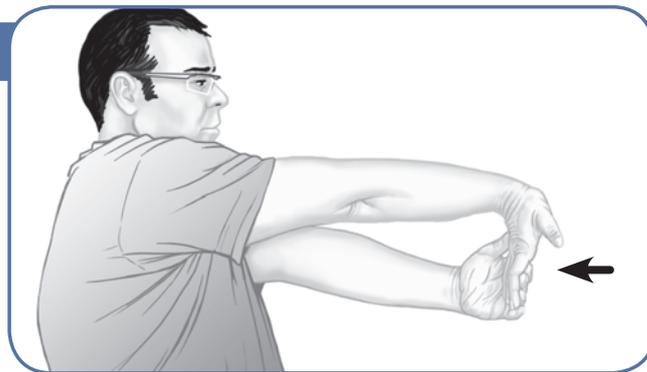
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia arriba extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima extensión de forma lenta.

7



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia abajo, flexione la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

8



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia arriba, extienda la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.