



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

ELBOW LATERAL EPICONDYLITIS



WRIST EXTENSOR STRETCH

Use su mano no afectada para doblar la muñeca afectada hacia abajo como se muestra.

Mantenga el codo derecho sobre el lado afectado todo el tiempo.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 15 Segundos

Realizar 3 Veces un día



WRIST FLEXOR STRETCH

Use su mano no afectada para doblar la muñeca afectada hacia arriba, como se muestra.

Mantenga el codo derecho sobre el lado afectado todo el tiempo.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 15 Segundos

Realizar 3 Veces un día



WRIST SUPINATION STRETCH

Descanse el brazo sobre una mesa, luego tome la muñeca como se muestra y gire suavemente la muñeca afectada hacia la palma boca arriba.

Mantenga el codo recto y descansando sobre una mesa durante este estiramiento.

Repetir 5 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 15 Segundos

Realizar 2 Veces un día



BALL SQUEEZE

Con una pelota elástica, apriétala firmemente en la palma de tu mano.

Repetir 20 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 5 Veces un día



WRIST EXTENSION - AROM - THIGH

Apoye el brazo sobre el muslo y doble la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma hacia abajo como se muestra. Regrese a la posición original y repita.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 2 Veces un día



WRIST FLEXION - AROM - THIGH

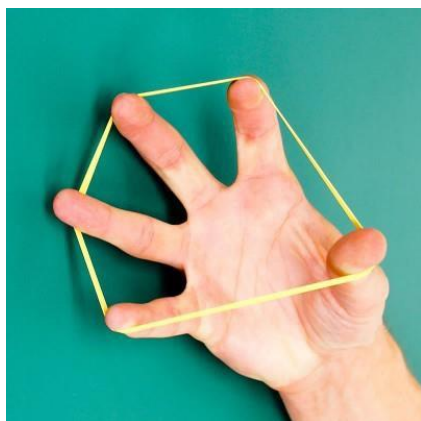
Descanse el brazo sobre el muslo y doble la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma hacia arriba como se muestra. Regrese a la posición original y repita.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 2 Veces un día



RUBBER BAND EXTENSION

Expande una banda de goma envuelta alrededor de tus dedos.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



HAMMER PRONATION SUPINATION

Baje lentamente un martillo o un objeto similar hacia adentro y luego hacia afuera del cuerpo como se muestra.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 2 Segundos

Realizar 2 Veces un día