

EJERCICIOS TRAS TRAUMATISMO DE CODO

Los traumatismos del codo, lleven asociada o no alguna lesión ósea, tienen tendencia a ocasionar rigidez, y el ejercicio cuidadoso evita y previene esta complicación.

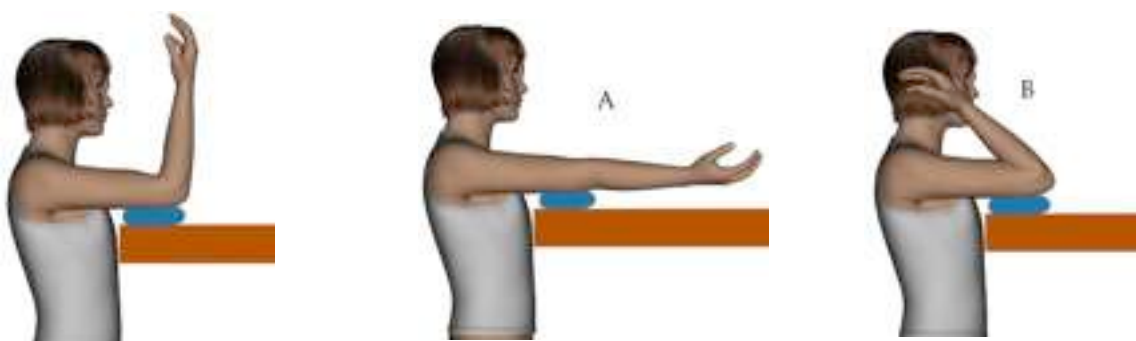
Fase inicial.

En esta fase, se debe iniciar un tratamiento para evitar la inflamación, manteniendo el brazo elevado (cabestrillo), aplicando frío local (una bolsa de hielo o una bolsa de guisantes congelados, teniendo cuidado de que el hielo no entre en contacto con la piel); y movilizándolo las articulaciones adyacentes que se hallen libres (hombro, cuello y muñeca). Posteriormente se empezará con los ejercicios de movilización y estiramiento del codo propiamente dichos.

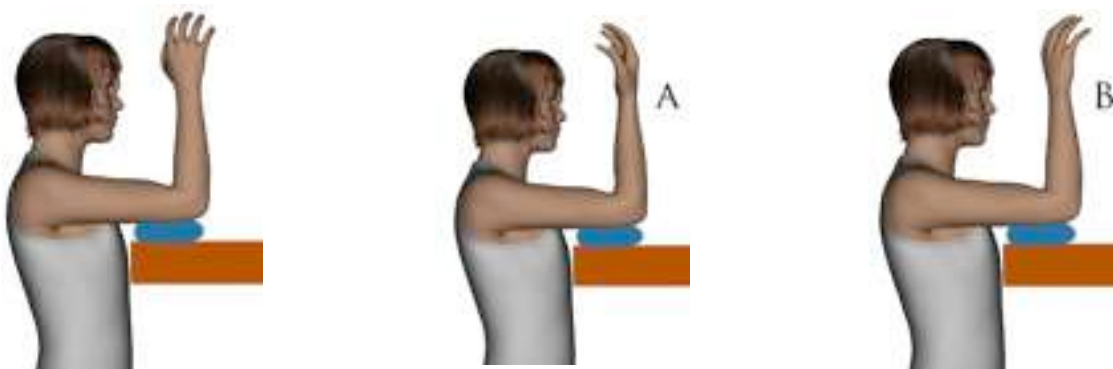
Fase de movilización

Los ejercicios, salvo que su médico le indique otra cosa, deben realizarse en grupos de 10-20 repeticiones, 3 veces al día.

1) Flexoextensión del codo: Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín, estiramos el codo todo lo que sea posible, intentando tocar la mesa con el dorso de la mano (A). Se mantiene en posición máxima durante 10 segundos y se descansa. Posteriormente, se dobla el codo intentando tocar el hombro con la mano (B). Mantener 10 segundos y descansar.



2) Pronosupinación: En la misma posición que antes, se gira la mano para intentar mirarnos la palma (A), mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano (B), mantener 10 segundos y descansar.



EJERCICIOS TRAS TRAUMATISMO DE CODO

3) Flexoextensión de muñeca: sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).

