

EPICONDILITIS O COLZE DEL TENNISTA

FASE AGUDA

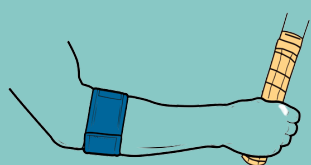


REDUÏR

Reduïr i evitar les activitats repetitives que han produït la lesió.

MASSATGE AMB GEL

Fer un massatge amb gel o fred sobre la zona inflamada

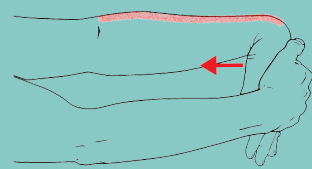


CINGLA PER A L'AVANTBRAÇ

Al tornar a l'activitat física col·locar-la just per sota el colze per disminuir la pressió sobre la musculatura.

ESTIRAMENT DE L'AVANTBRAÇ

Amb el braç estirat, pressionar la mà de l'extremitat a estirar cap a la flexió. Mantenir la posició uns segons sempre que aparegui molèstia però no dolor.



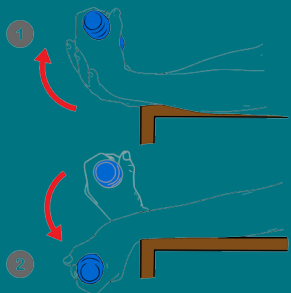
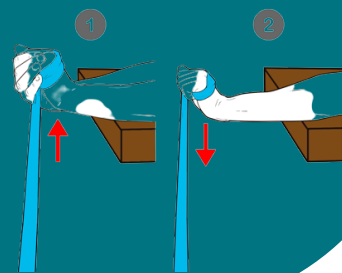
MOBILITZACIÓ DEL NERVI RADIAL

Estirant l'espatlla avall, flexionar el canell i fer un gir del canell dirigint els dits cap a fora.

QUAN EL DOLOR HAGI DISMINUÏT

FLEXIÓ EXCÈNTRICA DE CANELL AMB BANDA ELÀSTICA

Ajudar-se amb l'altra mà per portar el canell a l'extensió i deixar-la suaument per a que torni a la posició inicial de forma resistida.



EXTENSIÓ EXCÈNTRICA DE CANELL AMB PES (1KG)

Ajudar-se amb l'altra mà per portar el canell a flexió i deixar-la suaument per a que torni a la posició inicial de forma resistida.

*Aquests consells son generals, cada cas és específic.
Recomanem que ens consultiu abans d'executar-los.*

