



Estos no son los típicos ejercicios genéricos que se encuentran en internet.

Esta es una guía estructurada, desarrollada por fisioterapeutas, que integra una valoración guiada y protocolos progresivos adaptados a tu perfil específico.

No se trata solo de mover el codo, sino de entender cómo funciona, qué estructuras están implicadas y cómo aplicar la carga adecuada en el momento correcto.

Aquí no trabajamos al azar.

Trabajamos con criterio clínico, progresión y seguridad.

Cómo funciona esta guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- preguntas sencillas
- pruebas de movimiento guiadas
- protocolos de ejercicio progresivos

Cada paso va acompañado de una explicación clara para ayudarte a comprender su finalidad y aplicarlo correctamente — sin forzar los movimientos y sin generar temor.

Empecemos

Ahora pasamos directamente a la valoración.

TEST 1 — Flexión pasiva de codo



Posición inicial:

Sentado, con el codo apoyado sobre una mesa en posición extendida y los hombros relajados.

PROTOCOLOS DE CODO — Por qué existen y cómo utilizarlos

El dolor de codo no es igual para todas las personas.

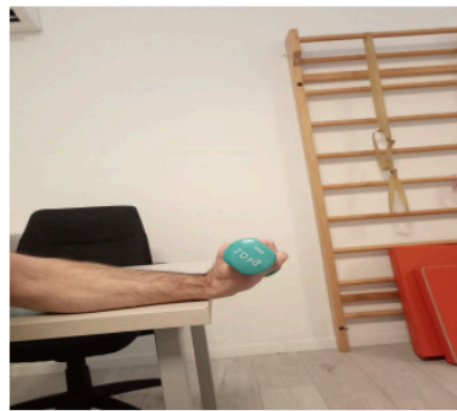
Por esta razón, no existe un único protocolo que se adapte a todos los casos.

En su lugar, encontrarás diferentes protocolos diseñados para ajustarse a tus síntomas específicos y a los hallazgos obtenidos durante la valoración.

A Protocolo A — Restricción articular / Bloqueo mecánico

Si durante la valoración identificaste síntomas como limitación del movimiento, sensación de bloqueo o dolor durante los movimientos pasivos, esto sugiere que la articulación del codo puede no estar moviéndose de manera armónica.

4 Trabajo excéntrico para epicondilitis lateral (parte externa del codo)



Descarga el PDF de la guía completa

Haz clic en el botón de abajo para descargar la versión en PDF, imprimible y siempre disponible.



Descargar guía en PDF

*Tómatelo con calma y sigue la guía a tu propio ritmo.
Estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.*

DESCARGA EL PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/28EeVd6u2edC2uofi1ejK0c>