

EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)



♦ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando dolor en la parte externa del codo que está limitando tus actividades diarias, el trabajo o el entrenamiento.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **no estás solo, y esta es una condición muy común.**

La epicondilitis, también conocida como *codo de tenista*, es un problema frecuente que puede afectar a cualquier persona, incluso a quienes no practican deporte.

Aunque puede resultar molesta y a veces persistente, en la mayoría de los casos **no se trata de una lesión grave**, sino de una señal de que el tendón necesita el estímulo adecuado para recuperarse.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un **proceso de fisioterapia simple, específico y seguro**.

♦ ENTENDER EL PROBLEMA

La epicondilitis está relacionada principalmente con una **sobrecarga de los tendones extensores de la muñeca y los dedos**, situados en la parte externa del codo.

Estos tendones participan constantemente en:

- el agarre de objetos
- movimientos repetitivos
- actividades manuales y deportivas

Cuando la carga supera la capacidad del tendón, el cuerpo puede reaccionar con:

- dolor
- debilidad
- molestias durante el movimiento

👉 Esto no significa que el tendón esté dañado, sino que está **irritado y necesita ser reeducado progresivamente al esfuerzo**.

♦ CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más comunes es:

- ✗ parar completamente
- ✗ o continuar ignorando el dolor

👉 El enfoque correcto es:

- carga controlada
- progresión gradual
- ejercicios específicos

👉 Esto es lo que permite que el tendón se adapte y mejore con el tiempo.

♦ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es un conjunto de ejercicios al azar.

Es un protocolo basado en fisioterapia diseñado para:

- reducir el dolor

- mejorar la capacidad del tendón
- recuperar fuerza y control

Realiza los ejercicios con calma, sin forzar, manteniendo siempre el control del movimiento.



EJERCICIOS

♦ FRECUENCIA

- 2–3 veces por semana
 - ejecución lenta y controlada
 - la constancia es clave 🗝️
-

♦ QUÉ PUEDES SENTIR

Durante los ejercicios puedes notar:

- ligera molestia
- sensación de tensión

👉 Es normal.

⚠️ Evita dolor intenso o agudo.

♦ QUÉ ESPERAR

La mejoría no es inmediata.

Requiere:

- tiempo
- repetición
- progresión

👉 Con constancia, en la mayoría de los casos, el dolor mejorará progresivamente 📈

1 EXTENSIÓN DE LOS DEDOS CON BANDA ELÁSTICA



Posición:

Siéntate cómodamente con el codo flexionado aproximadamente a 90°, manteniendo la mano relajada.

Ejecución:

Coloca una banda elástica alrededor de los dedos.

Abre lentamente los dedos contra la resistencia de la banda y vuelve de forma controlada.

Series:

2–3 series de 12–15 repeticiones

Por qué es importante:

Este ejercicio activa los músculos extensores de los dedos, que suelen estar implicados en la epicondilitis.

Ayuda a distribuir mejor la carga en el antebrazo y a reducir el estrés sobre el tendón.

2 EXTENSIÓN ISOMÉTRICA DE LOS DEDOS



Posición:

Mantén el codo completamente extendido, con el antebrazo apoyado y una ligera resistencia (como una banda elástica o peso) alrededor de los dedos.

Ejecución:

Desde esta posición, eleva lentamente los dedos hasta notar una ligera molestia. Mantén la posición de forma isométrica durante 30–45 segundos.

👉 Con el tiempo, deberías notar que el dolor disminuye o que el movimiento resulta menos molesto.

Series:

3–5 series de 30–45 segundos

Por qué es importante:

Este ejercicio ayuda a reducir el dolor mientras activa el tendón de forma segura. Es ideal en las fases iniciales sin generar una sobrecarga excesiva.

3 EXTENSIÓN DE MUÑECA CON CARGA LENTA

**Posición:**

Apoya el antebrazo sobre una superficie, con la mano fuera del borde, sosteniendo un peso ligero.

Ejecución:

Eleva la muñeca en 2–3 segundos y desciende lentamente en 4–5 segundos.

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

La fase excéntrica (el descenso) es fundamental para la adaptación y recuperación del tendón.

Mejora la fuerza y aumenta la capacidad del tendón para tolerar carga.

4 SUPINACIÓN DEL ANTEBRAZO CON CODO EXTENDIDO



Posición:

Extiende el brazo delante de ti, manteniendo el codo completamente estirado.

Ejecución:

Sujeta un objeto ligero (como una mancuerna o martillo) y gira lentamente el antebrazo llevando la palma hacia arriba (supinación), luego vuelve lentamente a la posición inicial.

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

Mantener el codo extendido aumenta la carga funcional sobre el antebrazo.
Mejora el control y la estabilidad en los movimientos cotidianos.

5 ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES (FINAL)



Posición:

Extiende el brazo delante de ti.

Ejecución:

Con la otra mano, lleva la muñeca hacia abajo hasta sentir tensión en la parte superior del antebrazo.

Mantén la posición durante 20–30 segundos.

Series:

6–9 repeticiones

Por qué es importante:

Ayuda a reducir la tensión muscular y mejora la movilidad después de los ejercicios.

◆ MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 **estás empezando a cuidar activamente tu problema.**

Recuerda:

- no hace falta tener prisa
- no es necesario forzar
- el cuerpo se adapta con el tiempo

👉 En la mayoría de los casos, con el enfoque adecuado, la mejoría llegará.

🚀 Si quieres seguir avanzando, puedes continuar con nuestro **Programa Avanzado para Epicondilitis – Codo de Tenista**, un programa progresivo de 4 semanas diseñado para mejorar fuerza, resistencia y función.

👉 Haz clic aquí para descubrir el Programa Avanzado:

<https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-para-epicondilitis-codo-de-tenista/>

Si no notas mejoría después de aproximadamente un mes, puede ser útil realizar una evaluación más completa para descartar otras condiciones del tendón.

En algunos casos, pueden ser necesarios tratamientos adicionales como la **terapia de ondas de choque**.

👉 Te recomendamos consultar con un especialista o fisioterapeuta para una valoración adecuada.

◆ SOPORTE

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

 support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.
Estamos aquí para ayudarte.

Antonio

