

Esercizi per epicondilite

ESERCIZI DI STRETCHING

1) Gomito esteso.

- Con la mano controlaterale prendere le dita della mano del braccio affetto
- Lentamente estendere il polso

Tenere la posizione per 10 secondi

10 ripetizioni

5 volte al giorno



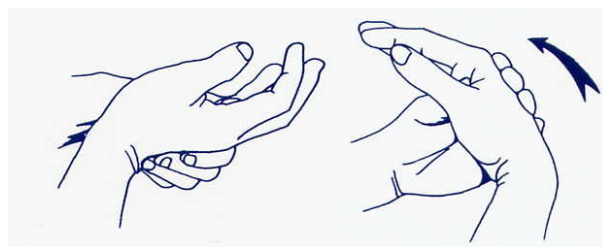
2) Gomito flesso

- Afferrare la mano dell'arto affetto con la mano controlaterale.
- Estendere il polso lentamente finché non si avverte tensione al gomito.
- Flettere il più possibile il polso (nella direzione opposta)

Tenere la posizione per 10 secondi

10 ripetizioni

5 volte al giorno



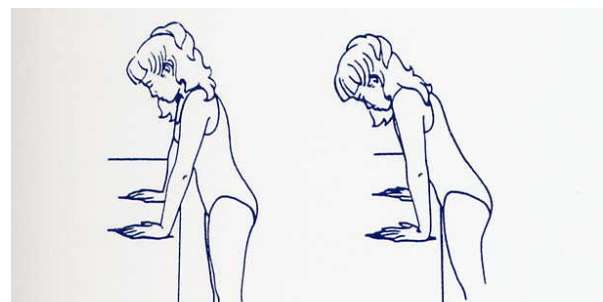
3) Gomito esteso

- Appoggiare i palmi delle mani su un tavolo
- Gomiti estesi, portare il corpo in avanti finché non si avverte lo stretching sui muscoli estensori

Tenere la posizione per 10 secondi

10 ripetizioni

5 volte al giorno



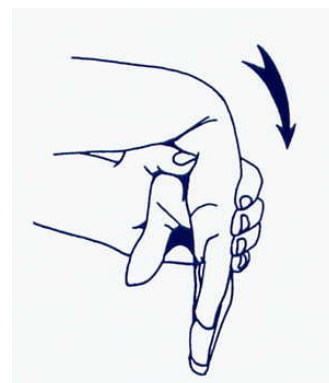
4) Gomito esteso

- Afferrare la mano dell'arto affetto con la controlaterale
- Flettere il polso lentamente finché non si avverte lo stretching

Tenere la posizione per 10 secondi

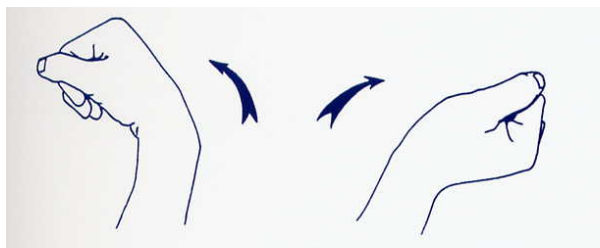
10 ripetizioni

5 volte al giorno



5) Gomito flesso e gomito esteso

Eseguire movimenti di flessione estensione del polso attivi a pugno chiuso



6) Seduti

Gomiti appoggiati su un tavolo, palmi della mano rivolti uno contro l'altro

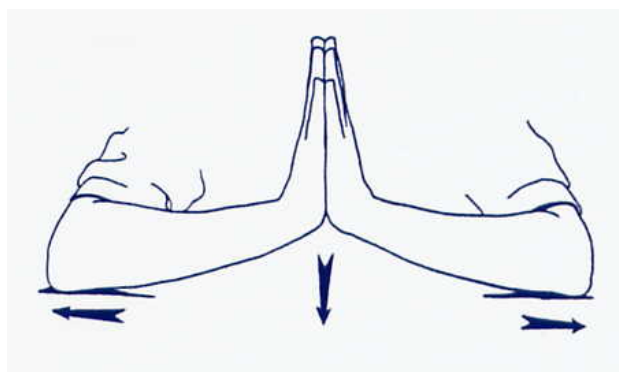
Lentamente far scivolare i gomiti avvicinando le mani al tavolo

E' importante tenere i palmi delle mani uniti

Tenere la posizione per 10 secondi

10 ripetizioni

5 volte al giorno



ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

1) Gomito flesso

- Impugnare un martello
- Eseguire movimenti lenti di pronazione supinazione

10 ripetizioni

3 volte al giorno



2) Sollevare un'asta e estendere i gomiti

Eseguire movimenti di flessione estensione dei polsi

