Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor en la parte externa del codo

Epicondilitis lateral: carga gradual y recuperación del agarre

> **Para quién es**
>
> Adultos valorados con epicondilalgia lateral, sin fractura, luxación, cirugía reciente ni déficit neurológico sin estudiar.

Recupera la fuerza del antebrazo reduciendo por un tiempo el agarre fuerte y los movimientos repetidos que irritan el codo. No necesitas hacer las trece fichas en cada sesión.

Empieza con movilidad y carga suave

A diario: EPI04 para mover la muñeca y EPI01 para contraer sin moverla. EPI02 estira los extensores con suavidad. Sigue sus dosis; no fuerces un estiramiento doloroso.

Después, fuerza lenta

Cuando toleres la carga inicial, usa EPI06 tres días no consecutivos. Empieza con 1 serie de 10 y avanza hasta 2–3 series de 10–15. Descansa 60–90 segundos entre series.

Si tienes FlexBar y dominas la técnica, EPI05 sustituye EPI06; no hagas ambas dosis completas. La bajada dura 4 segundos. Agarre, giro y desviación de muñeca son complementos para las tareas que necesites recuperar; las fichas avanzadas van al final.

Cómo ajustar la sesión

Sigue la rutina principal de tu etapa y la dosis de cada ficha. Las adaptaciones sustituyen un ejercicio; no se suman como otra rutina.

Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, recorrido o resistencia. Conserva el movimiento lento y controlado.

Si aparece dolor punzante, hinchazón o pérdida de control, detén ese ejercicio. Si al despertar estás peor que antes de la sesión, vuelve a la última dosis cómoda. Si el cambio persiste, pide revisión.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Control del Dolor

Tu rutina de esta etapa

Usa la rutina inicial o la fuerza lenta según tu etapa. EPI05 sustituye EPI06; los demás ejercicios se incorporan para una tarea concreta, sin sumarlos todos.

01 Isometrico de Extensión de muñeca

Principal



TU DOSIS

5 contracciones de 10 segundos, relajando 10 segundos entre ellas; una sesión al día. Presión suave, sin mover la muñeca ni hacer fuerza máxima.

Prepárate

Apoya el antebrazo en una mesa con la mano colgando del borde, palma hacia abajo.

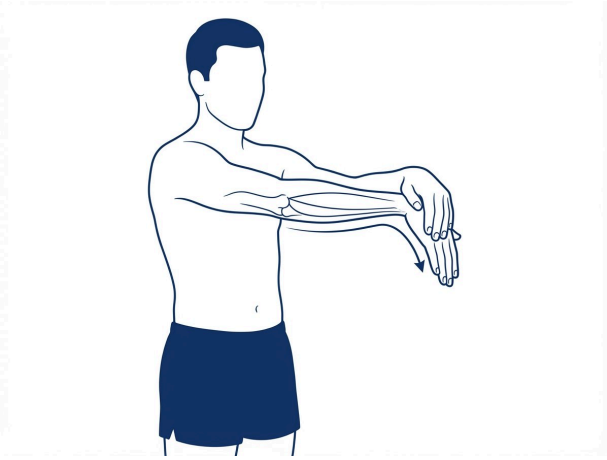
Cómo hacerlo

1. Con la otra mano, presiona sobre el dorso de la mano afectada.
2. Empuja hacia arriba contra la resistencia sin mover la muneca.
3. Mantén 10 segundos y relaja 10 segundos antes de repetir.

Referencias: ELBOW-CPG

02 Estiramiento de Extensores de Muneca

Principal



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos, una a dos veces al día. Descansa 30 segundos; no bloquees el codo ni fuerces dolor agudo.

Prepárate

Extiende el brazo afectado al frente con el codo recto.

Cómo hacerlo

1. Con la otra mano, flexiona suavemente la muneca hacia abajo.
2. Debes sentir un estiramiento en la parte superior del antebrazo.
3. Mantén 30 segundos sin rebotar.

Referencias: ELBOW-CPG

03 Agarre Isometrico con Pelota

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Mantén 5 segundos y abre lentamente. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Sujeta una pelota suave o de estres en la mano afectada.

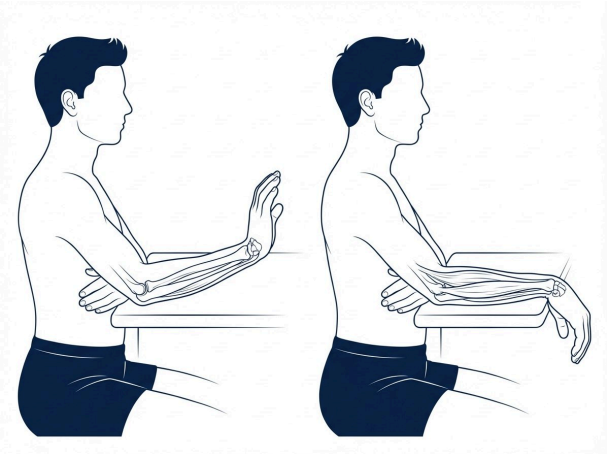
Cómo hacerlo

1. Aprieta suavemente durante 5 segundos.
2. Relaja completamente y repite.
3. Aprieta sin provocar dolor agudo ni empeoramiento que persista después de la sesión; reduce la fuerza si molesta.

Referencias: ELBOW-CPG

04 Movimiento Activa de Muneca

Principal



TU DOSIS

1–2 series de 10 movimientos lentos hacia arriba y abajo, una vez al día. Sin peso; descansa 30–60 segundos entre series.

Prepárate

Apoya el antebrazo en una mesa con la mano colgando del borde.

Cómo hacerlo

1. Mueve la muneca hacia arriba (extension) y luego hacia abajo (flexion).
2. Realiza el movimiento completo lentamente y sin dolor.
3. Sin peso adicional.

Referencias: ELBOW-CPG

PROGRAMA DE EJERCICIOS

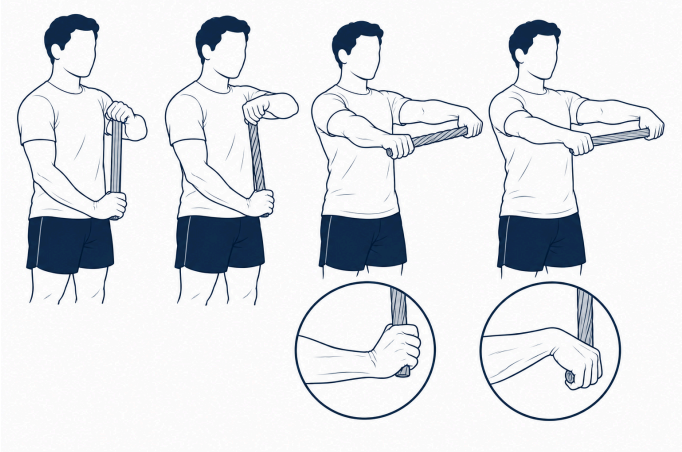
Fortalecimiento Progresivo

Tu rutina de esta etapa

Usa la rutina inicial o la fuerza lenta según tu etapa. EPI05 sustituye EPI06; los demás ejercicios se incorporan para una tarea concreta, sin sumarlos todos.

05 Tyler Twist (FlexBar Excentrico)

Adaptación o siguiente paso



La mano afectada inicia abajo. Detalle lateral de las posiciones de la muñeca durante el movimiento.

TU DOSIS

Cuando sustituya a la mancuerna: empieza con 1 serie de 10; progresa a 3 series de 15. Destuerce lentamente en 4 segundos. Tres días no consecutivos; descansa 60–90 segundos entre series.

Prepárate

Sujeta una barra FlexBar en posición vertical con la mano afectada en el extremo inferior y la muñeca extendida hacia atrás. La mano sana toma el extremo superior.

Cómo hacerlo

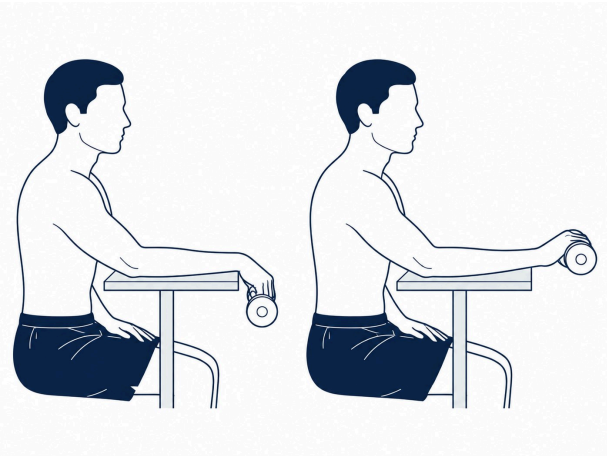
1. Flexiona la muñeca sana para torcer la barra mientras la muñeca afectada mantiene su extensión.
2. Lleva ambos brazos al frente y extiende los codos, colocando la barra horizontal. Mantén el giro: muñeca sana flexionada y afectada extendida.
3. Permite que la muñeca afectada se flexione lentamente durante 4 segundos, destorciendo la barra de forma controlada; la mano sana mantiene su posición.
4. Vuelve a la preparación con ayuda de la mano sana, sin hacer la subida contra resistencia con la muñeca afectada.

> **Cuida la técnica**
>
> - Practica la secuencia sin resistencia con el fisioterapeuta antes de aumentar la torsión. El esfuerzo corresponde a los extensores de la muñeca afectada al dejarla flexionar lentamente.

Referencias: TYLER-2010, ELBOW-CPG

06 Extensión de muñeca Concentrica/Excentrica

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Antebrazo apoyado en mesa, mano colgando, palma hacia abajo con mancuerna.

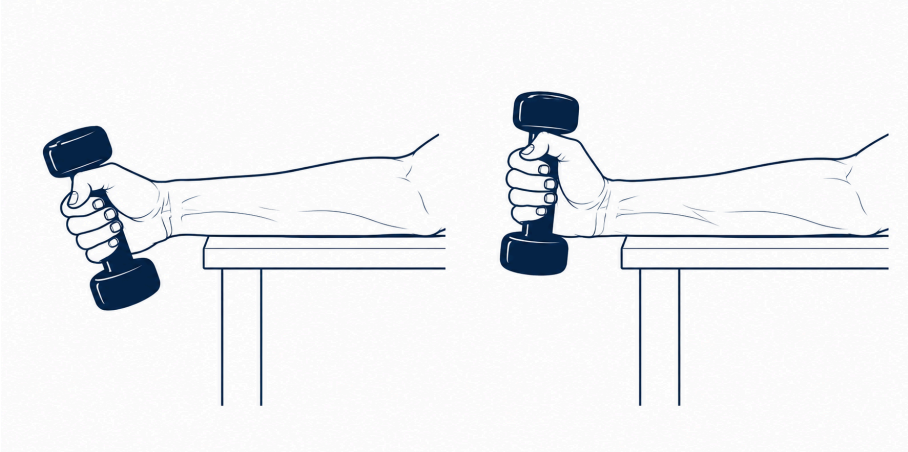
Cómo hacerlo

1. Sube la muneca lentamente (2 seg).
2. Baja la muneca lentamente (4 seg — fase excentrica).
3. Revisa la resistencia cuando completes las series con control y sin empeoramiento persistente.

Referencias: ELBOW-CPG

07 Desviacion Radial con Resistencia

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Siéntate junto a una mesa firme y apoya el antebrazo, dejando la mano y la muñeca fuera del borde. Mantén la palma de lado y el pulgar hacia arriba; sujeta la mancuerna como un martillo.

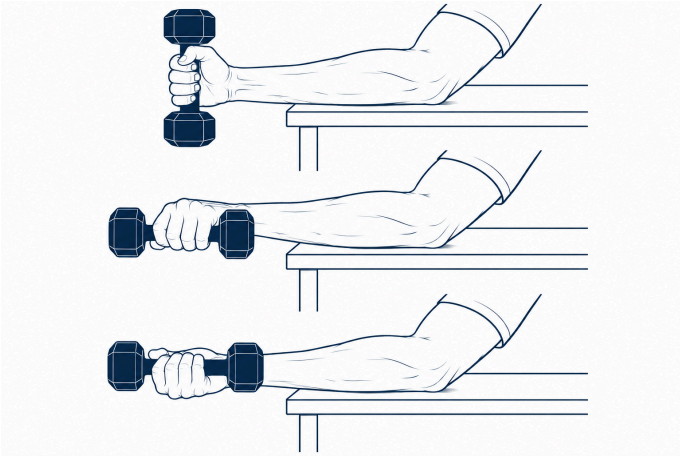
Cómo hacerlo

1. Sin despegar ni girar el antebrazo, eleva la mano desde la muñeca hacia el lado del pulgar, acercando el pulgar al techo.
2. Baja lentamente hacia el lado del meñique hasta la posición inicial, sin dejar caer el peso.
3. Mantén el codo y el antebrazo apoyados; el movimiento ocurre en la muñeca.

Referencias: ELBOW-CPG, WAHT-WRIST

08 Giro del antebrazo con Mancuerna

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Antebrazo apoyado en mesa, mano colgando con mancuerna tipo martillo.

Cómo hacerlo

1. Gira la mano para que la palma mire al piso (pronacion).
2. Gira la mano para que la palma mire al techo (supinacion).
3. Movimiento lento y controlado.

Referencias: ELBOW-CPG

09 Fortalecimiento de Agarre Progresivo

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Mantén 5 segundos y abre lentamente. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Sujeta un fortalecedor de agarre (hand grip) con la mano afectada.

Cómo hacerlo

1. Cierra lentamente contra la resistencia.
2. Mantén 5 segundos en posicion cerrada.
3. Abre lentamente. Progresa la resistencia gradualmente.

Referencias: ELBOW-CPG

PROGRAMA DE EJERCICIOS

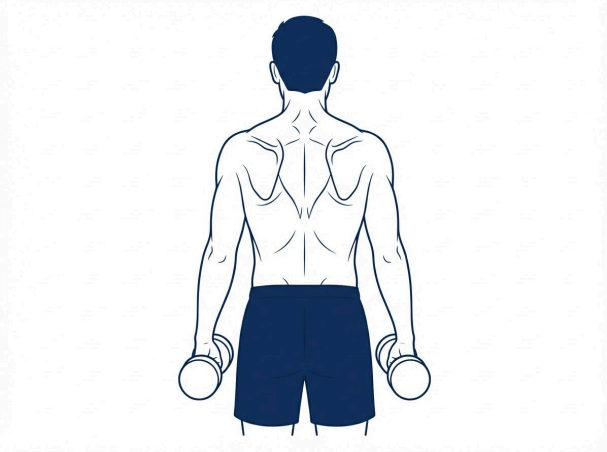
Funcional / Retorno a Actividad

Tu rutina de esta etapa

Usa la rutina inicial o la fuerza lenta según tu etapa. EPI05 sustituye EPI06; los demás ejercicios se incorporan para una tarea concreta, sin sumarlos todos.

10 Control de los omóplatos

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

De pie, brazos a los lados con mancuernas ligeras.

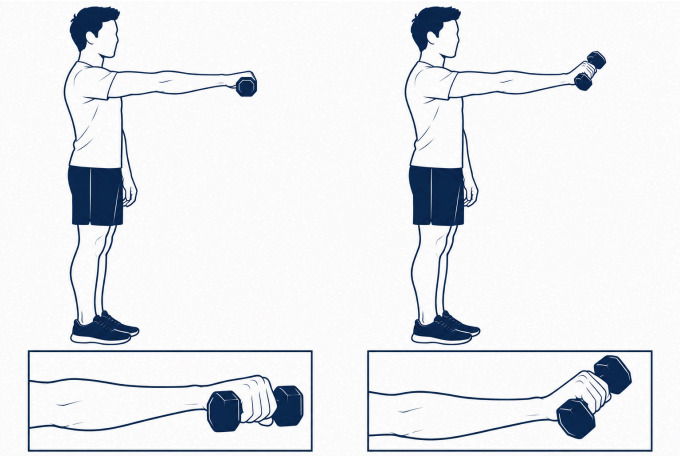
Cómo hacerlo

1. Junta los omoplatos apretando hacia atras y abajo.
2. Mantén 5 segundos y relaja.
3. No encojas los hombros.

Referencias: ELBOW-CPG

11 Extensión de muñeca Avanzada

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

De pie, extiende el brazo al frente paralelo al piso, palma abajo con mancuerna.

Cómo hacerlo

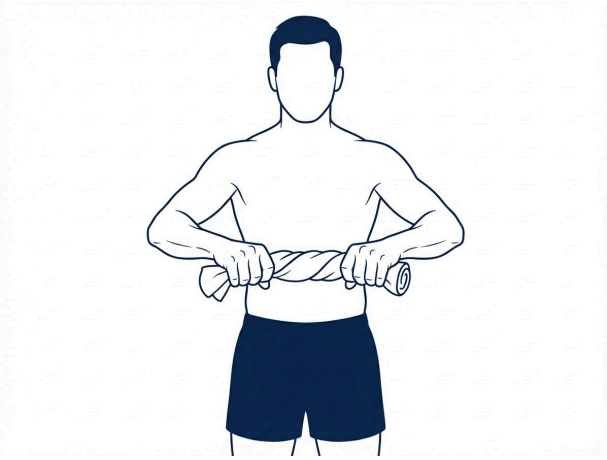
1. Sube la muneca contra gravedad.
2. Baja lentamente (4 seg).
3. El brazo extendido aumenta el brazo de palanca.

> **Cuida la técnica**
>
> - Opción avanzada para una meta funcional específica, después de comprobar fuerza y técnica; no se añade solo por calendario.

Referencias: ELBOW-CPG

12 Torsion de Toalla

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10; progresa a 2–3 series de 10–15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios. Comienza sin peso o con la menor resistencia que puedas controlar.

Prepárate

Sujeta una toalla enrollada con ambas manos.

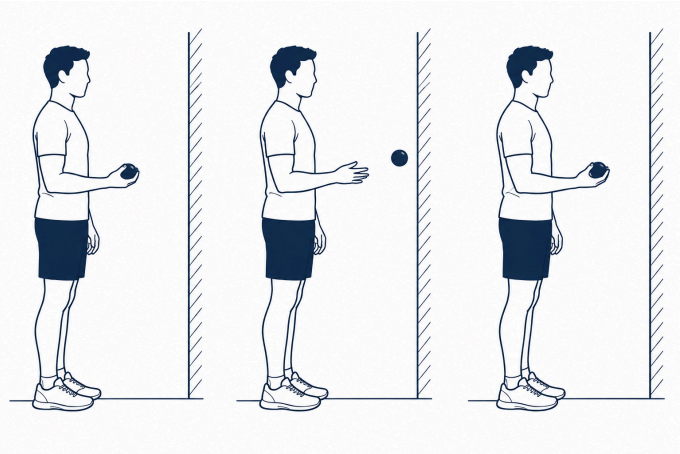
Cómo hacerlo

1. Tuerce la toalla como si exprimiera agua, en una direccion.
2. Repite en la direccion contraria.
3. Mantén los codos ligeramente flexionados.

Referencias: ELBOW-CPG

13 Lanzamiento Pliometrico de Pelota

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Solo después de enseñanza y autorización: 1 serie de 10 lanzamientos suaves; aumenta hasta 3 series de 10. Tres días no consecutivos, con 60–90 segundos de descanso. Pelota ligera y técnica revisada.

Prepárate

De pie frente a una pared a distancia de un brazo.

Cómo hacerlo

1. Con una pelota pequena, lanza contra la pared y atrapa el rebote.
2. Usa la muneca como propulsora (no el hombro).
3. Comienza suave e incrementa velocidad gradualmente.

> **Cuida la técnica**
>
> - Opción avanzada para una meta funcional específica, después de comprobar fuerza y técnica; no se añade solo por calendario.

Referencias: ELBOW-CPG

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Urgencias ahora

Busca atención inmediata ante deformidad después de un golpe, mano fría/pálida/azul o articulación roja y caliente con fiebre.

Contacta hoy

Consulta por pérdida súbita de fuerza con un tronido, entumecimiento que avanza a la mano, hinchazón rápida o dolor intenso que impide tus actividades básicas.

Fuentes del programa

1. Lucado et al. Lateral Elbow Pain and Muscle Function Impairments, JOSPT 2022
2. AAOS. Therapeutic Exercise Program for Epicondylitis, revisión junio 2022
3. Tyler et al. Addition of isolated wrist extensor eccentric exercise to standard treatment, 2010
4. NHS. Elbow and arm pain
5. Tyler et al. Addition of isolated wrist extensor eccentric exercise to standard treatment for chronic lateral epicondylosis (2010)
6. Worcestershire Acute Hospitals NHS Trust. Wrist fracture, WAHT-PI-0802 v5.1

Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.

Edición octubre de 2026