

EJERCICIO
X UN TUBO

RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS



EJERCICIO
X UN TUBO

TENDINOPATÍAS

HOMBRO | CODO | RODILLA | TOBILLO

D.^a Elena Martínez Martínez
Fisioterapeuta.
Centro de Medicina del Deporte.
Consejo Superior de Deportes

RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS | TENDINOPATÍAS | HOMBRO

TENDINOPATÍA DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Si usted está diagnosticado de **tendinopatía del manguito de los rotadores**, esta pauta de ejercicios le ayudará a disminuir su dolor, mejorar la movilidad y fortalecer los músculos del hombro. Realice 3 series de 10 repeticiones 1 vez al día y, después de los ejercicios, realice los estiramientos indicados.

FASE INICIAL. CALENTAMIENTO

Figura 1

- Movimientos pendulares. Deje que el brazo cuelgue como un péndulo y balancéelo haciendo pequeños círculos. realice 3 series de 10 círculos, descansando alrededor de 40 segundos entre cada serie.



Figura 2

- Movimientos laterales, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, con los codos pegados al cuerpo y agarrando un bastón.



Figura 3

- Ascenso de hombro con un bastón.



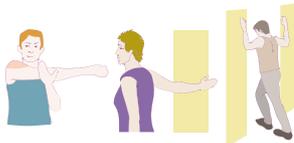
Figura 4

- Aproximación de escápulas.



FASE FINAL. ESTIRAMIENTOS

Realice los estiramientos después de los ejercicios, manteniendo cada posición de estiramiento durante 30-45 segundos.



FASE INTERMEDIA. FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Figura 5

Ejercicios excéntricos en rotación externa

- **Posición inicial:** en decúbito lateral con el hombro afectado arriba y codo pegado al cuerpo, con la pesa levantada en la máxima amplitud.
- **Ejercicio:** deje caer muy lentamente el brazo hasta que contacte la mano de la pesa con el abdomen. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial.



Figura 6

Ejercicios excéntricos en rotación interna

- **Posición inicial:** en decúbito lateral con el hombro afectado abajo, el codo pegado al cuerpo y la mano de la pesa contactando con el abdomen.
- **Ejercicio:** deje caer muy lentamente el brazo hasta que contacte la mano de la pesa con el suelo. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial.



Figura 7

- Con gomas elásticas, separación lateral de brazo sin sobrepasar la altura del hombro.



Figura 8

- Elevación del brazo hacia adelante sin sobrepasar la altura del hombro.



Figura 9

- Aproxime y separe lentamente las manos con la goma elástica, sin sobrepasar la altura del hombro, manteniendo los codos elevados.



Figura 10

- En posición sentado, con el codo en flexión de 90° sujetando una goma elástica, lleve el codo hacia atrás paralelo al suelo.



Figura 11

- De pie, sujetando la goma con el pie, flexione el codo hacia atrás hasta la altura del hombro.



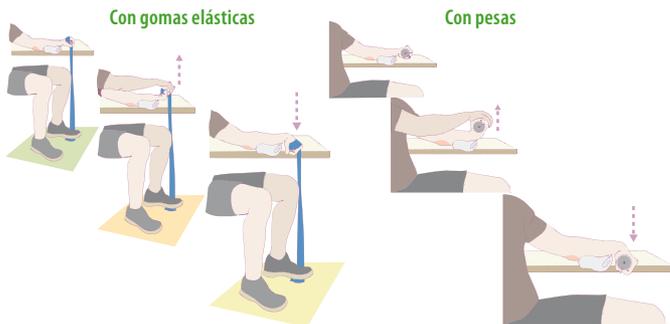
RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS | TENDINOPATIAS | CODO

TENDINOPATÍA EPICONDILEA

Si usted está diagnosticado de **tendinopatía epicondilea**, estos ejercicios le ayudarán a disminuir su dolor de codo y a fortalecer los músculos extensores de la muñeca.

FASE INICIAL. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EXCÉNTRICO DE MÚSCULOS EXTENSORES DE MUÑECA

- **Posición inicial:** sentado con el codo en semiflexión y pronación del antebrazo (palma de la mano hacia abajo), con ayuda de la mano del brazo no afectado levante la pesa posicionando la muñeca en extensión máxima.
- **Ejercicio:** baje muy lentamente la muñeca hacia la flexión. Realice 3 series de 10 repeticiones 1 vez al día, durante toda la semana hasta completar 12 semanas. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial.



FASE FINAL. ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de la musculatura extensora de muñeca

Se realiza con el codo en extensión y pronación del antebrazo, la mano contralateral forzará la flexión y desviación cubital de la muñeca. Mantenga esta posición entre 40 y 60 segundos. Realice este estiramiento después de cada serie del ejercicio excéntrico anterior.



TENDINOPATÍA EPITROCLEAR

Si usted está diagnosticado de **tendinopatía epitrocLEAR**, estos ejercicios le ayudarán a disminuir su dolor de codo y a fortalecer los músculos flexores de la muñeca.

FASE INICIAL. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EXCÉNTRICO DE LOS MÚSCULOS FLEXORES DE LA MUÑECA

- **Posición inicial:** sentado, con el codo en semiflexión y supinación del antebrazo (palma de la mano hacia arriba), con ayuda de la mano del brazo no afectado levante la pesa posicionando la muñeca en flexión máxima.
- **Ejercicio:** baje muy lentamente la muñeca hacia la extensión. Realice 3 series de 10 repeticiones 1 vez al día durante toda la semana hasta completar 12 semanas. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial.



FASE FINAL. ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de la musculatura flexora de muñeca

Se realiza con el codo en extensión y supinación de antebrazo, la mano contralateral forzará la extensión de muñeca. Mantenga esta posición entre 40 y 60 segundos. Realice este estiramiento después de cada serie del ejercicio excéntrico anterior.



RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS | TENDINOPATÍAS | RODILLA

TENDINOPATÍA ROTULIANA

Si usted está diagnosticado de **tendinopatía rotuliana**, esta pauta de ejercicios le ayudará a disminuir su dolor y a fortalecer el tendón afectado.

FASE INICIAL. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Realice un calentamiento con ejercicio sin impacto durante 10 minutos, por ejemplo, bicicleta, elíptica, ejercicios en piscina (flexión-extensión de rodillas, correr...).



FASE INTERMEDIA. EJERCICIOS EXCÉNTRICOS PARA FORTALECER EL TENDÓN ROTULIANO DE CUÁDRICEPS

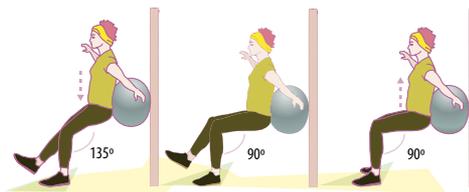
PRIMERA ETAPA: DOS PRIMERAS SEMANAS

- **Posición inicial:** en decúbito supino con rodilla afectada estirada y la pierna elevada hasta los 75-90°.
- **Ejercicio:** deje caer la pantorrilla con la rodilla flexionada lentamente durante 10 segundos. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial. Realice 2 series de 5 repeticiones 5 días a la semana.



SEGUNDA ETAPA: DE LA 3.ª A LA 12.ª SEMANA

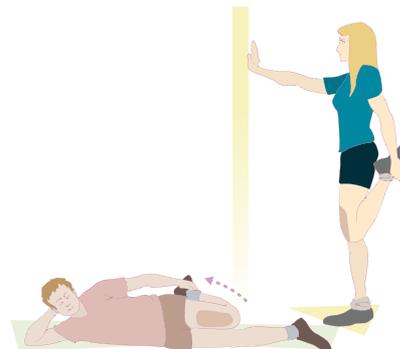
- **Posición inicial:** de pie, con apoyo de la pierna afectada, y contactando la región dorso-lumbar a la pared con un balón.
- **Ejercicio:** realice lentamente un descenso del cuerpo aproximadamente 5 segundos hasta alcanzar los 90° de flexión de rodilla. Mantenga esta posición baja durante 5 segundos. Posteriormente, con los dos pies apoyados, realice la subida hasta la posición inicial. Realice 3 series de 15 repeticiones 1 vez al día, durante los 7 días de la semana, hasta completar la 12.ª semana.



FASE FINAL. ESTIRAMIENTOS

Estiramiento del tendón rotuliano y músculo cuádriceps.

Realice los estiramientos después de los ejercicios excéntricos, manteniendo cada posición de estiramiento durante 30-45 segundos.



RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS | TENDINOPATÍAS | TOBILLO

TENDINOPATÍA AQUILEA

Si usted está diagnosticado de **tendinopatía aquilea** esta pauta de ejercicios le ayudará a disminuir su dolor y a fortalecer el tendón afectado.

FASE INICIAL. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Realice un calentamiento con ejercicio sin impacto durante 10 minutos, por ejemplo, bicicleta, elíptica, ejercicios en piscina (flexión-extensión de tobillo y rodillas, correr...).



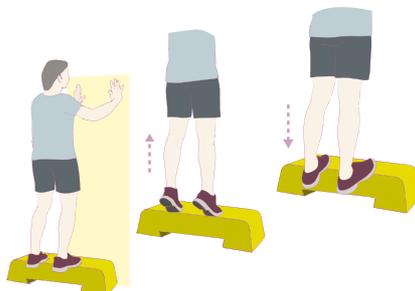
FASE INTERMEDIA. EJERCICIOS EXCÉNTRICOS PARA FORTALECER EL TENDÓN DE AQUILES

PRIMERA ETAPA: DOS PRIMERAS SEMANAS

- **Posición inicial:** utilice un escalón para apoyar solo la parte delantera del pie, dejando el talón fuera y un punto de apoyo para las manos.
- **Ejercicio:** realice un ligero impulso hacia arriba y, a continuación, una bajada lenta durante 5 segundos, manteniendo esa posición abajo otros 5 segundos. Para comenzar la siguiente repetición vuelva a la posición inicial. Haga 2 series de 5 repeticiones 5 días a la semana.

SEGUNDA ETAPA: DE LA 3.ª A LA 12.ª SEMANA

- Realice el ejercicio excéntrico anterior aumentando 3 series de 15 repeticiones 1 vez al día durante todos los días de la semana. El protocolo se mantendrá hasta la 12.ª semana.



FASE FINAL. ESTIRAMIENTOS

Estiramiento del tendón de Aquiles junto con la musculatura del tríceps sural

Realice los estiramientos después de los ejercicios excéntricos, manteniendo cada posición de estiramiento durante 30-45 segundos.



PREVENCIÓN

- Realice un buen calentamiento preparando la musculatura y tendones previo al ejercicio físico.
- Aumente las cargas, la intensidad y la duración de las sesiones de entrenamiento de forma gradual.
- Utilice el calzado adecuado para el deporte que practique.
- Intente realizar el ejercicio sobre superficies blandas, césped, caminos de tierra, pistas de caucho, etc.
- Estire correctamente después del ejercicio físico.
- La mejor forma de prevenirlas es practicar ejercicio moderado de 3 a 4 veces por semana durante toda nuestra vida.