

Educación al paciente

Programas de ejercicios para codo

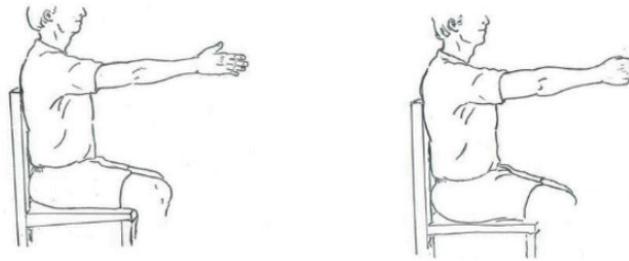
Elevación de pierna en extensión

Empuñadura simple

Apretar el puño cerrado con fuerza durante 5-7 segundos y relajar posteriormente el mismo tiempo.

Series: 1

Repeticiones: 10

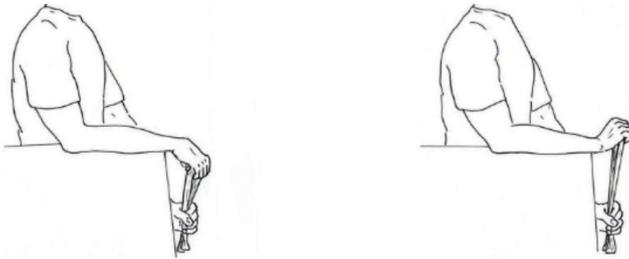


Extensión muñeca con banda elástica

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3

Repeticiones: 10



Flexión muñeca con banda elástica

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironasalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

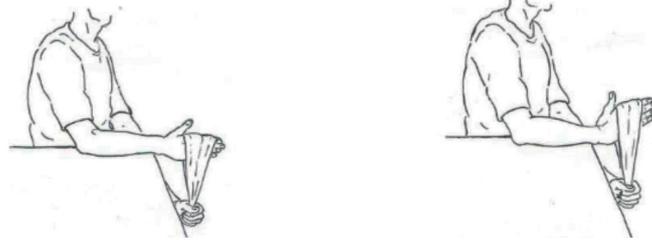
Programas de ejercicios para codo

Desviación radial con banda elástica

Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba. Mantener durante 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Desviación cubital con banda elástica

Desplazar la mano desviándola hacia el quinto dedo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

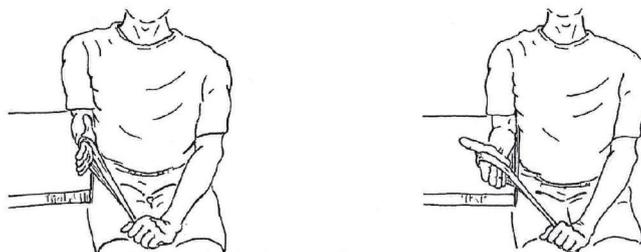


Supinación con banda elástica

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

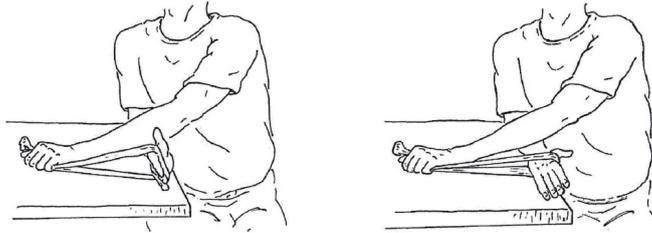
Programas de ejercicios para codo

Pronación con banda elástica

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

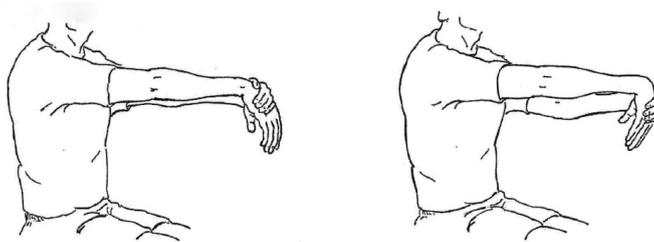


Estiramiento epicondíleos

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez y tensión. Mantener tensión 30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 3

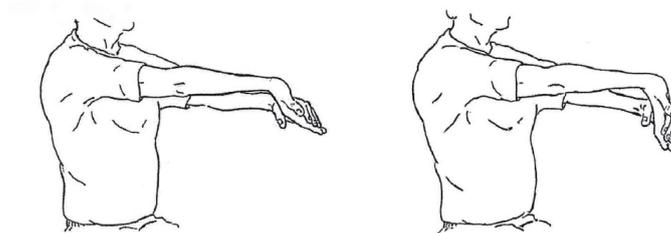


Estiramiento epitrocleares

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 3



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid