

## 📌 Guía de Rehabilitación Completa

### 📌 Tendinitis del Supraespinoso (Hombro)

#### ✅ Síntomas y causas

- Dolor al levantar el brazo o hacer movimientos por encima de la cabeza.
- Sensación de chasquido en ciertas posiciones.
- Empeora con movimientos repetitivos o carga de peso.

#### 💡 Tratamiento y ejercicios

📌 **Descanso relativo:** Evitar ejercicios por encima del hombro o que generen dolor.

📌 **Aplicar hielo:** 15-20 minutos, 2-3 veces al día si hay inflamación.

📌 **Ejercicios recomendados:**

📌 **Pendulares (ejercicio de Codman)** – Dejar colgar el brazo y hacer pequeños círculos.

- **3 series de 20 segundos.**  
📌 **Elevaciones laterales asistidas con palo o banda elástica** – Levantar el brazo con ayuda de la otra mano.
- **3 series de 10 repeticiones.**  
📌 **Rotaciones externas con banda elástica (codo pegado al cuerpo)**
- **3 series de 12 repeticiones.**  
📌 **Fortalecimiento del manguito rotador con resistencia baja**
- **3 series de 10 repeticiones.**  
📌 **Movilización escapular** – Encoger los hombros hacia atrás y hacia abajo para mejorar la estabilidad.
- **3 series de 10 repeticiones.**

📌 **Descanso entre series:** 30-45 segundos.

---

### 📌 Esguince de Tobillo (hacia afuera, con dolor lateral bajo la bolita del pie)

#### ✅ Síntomas y causas

- Dolor e hinchazón en la parte lateral del tobillo.
- Dificultad para caminar o apoyar peso.
- Posible inestabilidad al pisar.

#### 💡 Tratamiento inicial (Fase Aguda, 0-3 días)

📌 **Reposo:** Evitar apoyar completamente el pie si hay mucho dolor.

📌 **Hielo:** 10-15 minutos cada 2 horas para reducir inflamación.

📌 **Compresión:** Venda elástica (sin apretar demasiado).

📌 **Elevación:** Elevar el pie cuando estés en reposo.

♦ Ejercicios de rehabilitación (cuando el dolor haya bajado)

1 Movilización del tobillo (sin carga) – Hacer círculos suaves con el pie.

- 3 series de 10 repeticiones.

2 Ejercicio del abecedario – Escribir el abecedario en el aire con el pie.

- 1 vez al día.

3 Ejercicios con banda elástica (cuando haya menos dolor)

- Flexión y extensión del pie → 3 series de 12 repeticiones.
- Inversión y eversión (movimientos laterales) → 3 series de 10 repeticiones.
- 4 Apoyo progresivo y equilibrio (cuando ya puedas caminar sin dolor)
- Apoyo con un solo pie → 3 series de 10 segundos.
- Desplantes cortos (sin dolor) → 3 series de 8 repeticiones.

🕒 Descanso entre series: 30-45 segundos.

---

3 Dolor en el Codo (Epicondilitis o Bursitis por Apoyo Prolongado)

✓ Síntomas y causas

- Dolor en el codo al apoyarlo sobre una superficie dura.
- Posible inflamación o sensibilidad en la zona.
- Puede extenderse al antebrazo o al bíceps.

♦ Tratamiento y ejercicios

✦ Evitar apoyos directos en superficies duras.

✦ Hielo si hay inflamación (10-15 minutos, 3 veces al día).

✦ Masaje suave en la zona afectada para mejorar circulación.

✦ Ejercicios recomendados:

1 Estiramiento de extensores del antebrazo (mano extendida hacia abajo)

- 3 series de 20 segundos.  
2 Fortalecimiento isométrico con el puño cerrado (presionar sin mover el codo)
- 3 series de 10 segundos.  
3 Flexión y extensión de muñeca con peso ligero (1-2 kg máximo)
- 3 series de 12 repeticiones.  
4 Masaje con pelota de tenis en antebrazo para relajar músculos
- 1-2 minutos por sesión.

🕒 Descanso entre series: 30-45 segundos.

---

## **🔊 Dolor en la Muñeca con Chasquidos (Posible Inestabilidad de Tendones o Lesión en TFCC)**

### **✅ Síntomas y causas**

- Dolor que baja del antebrazo después de levantar pesas.
- Chasquidos al mover la muñeca.
- Puede haber debilidad al agarrar objetos.

### **💠 Tratamiento y ejercicios**

🔪 Evitar movimientos bruscos y levantar peso hasta que el dolor disminuya.

🔪 Aplicar frío (10-15 minutos si hay inflamación).

🔪 Calor antes de ejercicios si hay rigidez o dolor crónico.

🔪 Ejercicios recomendados:

#### **🔊 Rotaciones de muñeca suaves (sin peso)**

- 3 series de 10 repeticiones en cada dirección.  
🔊 Flexión y extensión de muñeca (sin peso al inicio)
- 3 series de 12 repeticiones.  
🔊 Ejercicio con pelota antiestrés o toalla enrollada
- 3 series de 10 repeticiones.  
🔊 Isométricos (presión contra una superficie sin mover la muñeca)
- Mantener 10 segundos, 3 repeticiones.  
🔊 Ejercicios con banda elástica (cuando haya menos dolor)
- Resistencia progresiva con giros de muñeca → 3 series de 10 repeticiones.

🕒 Descanso entre series: 30-45 segundos.

🔊 Cuándo detener los ejercicios:

❌ Si el dolor aumenta o se vuelve más intenso.

❌ Si hay hinchazón o pérdida de fuerza.