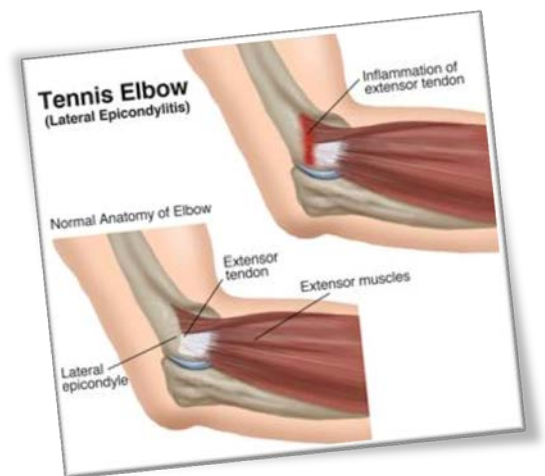


LA EPICONDILITIS

El **codo de tenista** es una lesión dolorosa causada por el **uso excesivo de los músculos extensores** del brazo y el antebrazo, en particular duele donde los tendones del antebrazo se unen con la prominencia ósea en la parte exterior del codo (epicóndilo lateral). En el epicóndilo lateral del codo se unen los tendones que usamos para agarrar, girar o llevar objetos. Es por eso que un movimiento de la muñeca o la mano pueden causar dolor en el codo.

El uso prolongado de la muñeca y la mano, como cuando se utiliza un ordenador o se manejan herramientas y, por supuesto, jugar al tenis con un agarre o técnica inadecuado puede provocar esta lesión. Le puede pasar a los deportistas y no deportistas, niños y adultos. Es más frecuente en hombres que en mujeres, y **afecta más a las personas de entre 30 y 50 años**.



Síntomas de la Epicondilitis Lateral

Los **síntomas** del codo de tenista pueden aparecer de forma repentina como consecuencia del uso excesivo de la muñeca y de la mano en actividades que requieren fuerza, tales como levantar, torcer o tirar un objeto. **Los movimientos enérgicos y repentinos** pueden dañar las fibras de la musculatura extensora y dar lugar a la aparición repentina de codo de tenista.

Sin embargo, generalmente los síntomas del codo de tenista se desarrollan gradualmente a lo largo de un período de semanas o meses, como resultado del uso repetido o forzado de la muñeca, mano y codo.

Sus **síntomas** pueden incluir:

- **Dolor** que se irradia hacia el antebrazo y la muñeca.
- **Dificultad** para realizar tareas comunes, como girar el pomo de una puerta o sostener una taza...
- **Aumento del dolor** cuando levanta objetos, al abrir una botella, o al agarrar algo con fuerza, como un cuchillo o tenedor.
- **Rigidez** en el codo.
- **Debilidad** en el brazo.

¿Cómo se diagnostica la Epicondilitis?

El codo de tenista por lo general se produce debido a **movimientos repetitivos**. Como resultado, otros músculos y articulaciones en esta región del cuerpo pueden estar afectados también. Su fisioterapeuta llevará a cabo las pruebas manuales especiales que ayudan a diagnosticar la epicondilitis lateral y detectan problemas como la debilidad muscular.

¿Cómo puede ayudarle su fisioterapeuta?

El **tratamiento de fisioterapia** es eficaz en la mayoría de los casos. Sólo los casos más graves necesitan cirugía.

Tras una exploración física, su fisioterapeuta realizará el plan de tratamiento que más se ajuste al estado de su lesión. Los **objetivos principales** del tratamiento en la primera fase son **disminuir el dolor y la inflamación** producida por la lesión. La **segunda fase** está más enfocada a la **prevención** y modificación de aquellas actividades que causan la lesión.

Las técnicas que puede utilizar su fisioterapeuta pueden variar en función de la fase de la lesión en la que se encuentre. Algunas técnicas que se utilizan para el tratamiento de la epicondilitis lateral son:

Algunas **técnicas** para **tratamiento** de la epicondilitis lateral:

- Aplicación de hielo (**crioterapia**)
- **Manipulaciones**.
- **Corrientes** analgésicas (TENS)
- **Ultrasonidos** y **onda corta**.
- **Masaje** transverso profundo (Ciryax)
- **Ejercicios** de estiramiento y excéntricos.

Ejercicios para fortalecer la musculatura afectada

Mientras realizamos el tratamiento de fisioterapia, es aconsejable **descansar de la actividad** que nos ha producido la lesión.

En algunos casos, cuando la actividad laboral o deportiva no se puede interrumpir, se puede recomendar el uso de **coderas** o **vendajes** que ejercen presión sobre el epicóndilo y la musculatura afectada. Esta presión, puede aliviar el dolor en la zona durante la actividad. Se aconseja llevar estas férulas o coderas sólo cuando realizamos la actividad. El uso prolongado puede generar más debilidad en esta musculatura. Estas coderas deben ser siempre adaptadas a la persona y deben ser supervisadas por su fisioterapeuta.



¿Se puede prevenir la Epicondilitis?

Sí.

Su **fisioterapeuta** le dará algunos **consejos** para evitar que la lesión vuelva a aparecer:



- **Descanso.** Evite aquellos movimientos que sabe que le perjudican.
- **Calentamiento.** Antes de su actividad laboral o deportiva realice ejercicios de calentamiento del antebrazo y la muñeca.
- **Estiramiento.** Aunque el dolor haya desaparecido, realice siempre ejercicios de estiramiento después de la actividad laboral o deportiva. Esto disminuirá la sobrecarga de tensión en los tendones.
- **Aplicar hielo.** Tras su jornada laboral o entrenamiento deportivo, aplique hielo en la zona (con protección para no quemar la piel) durante 10-15 minutos. Esto ayudará a disminuir la inflamación y el dolor.
- **Adaptar el puesto de trabajo.** En muchas ocasiones, podemos realizar modificaciones para evitar los movimientos repetitivos que producen la lesión.

Medida del grip

