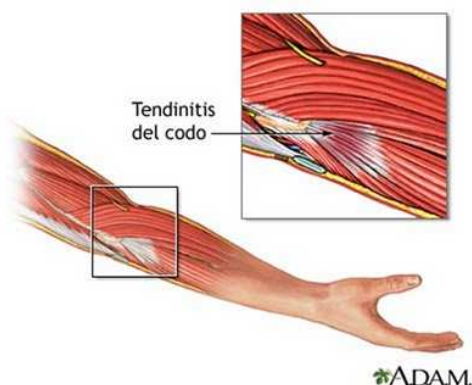


EPICONDILITIS (CODO DE TENISTA)



La causa de la epicondilitis es una inflamación de las inserciones musculares en el epicóndilo del codo. Es una variedad de tendinitis. La epicondilitis lateral, también llamada "codo de tenista", es el término que se utiliza cuando las inserciones musculares en la parte lateral del codo están inflamadas. La epicondilitis medial, epitrocleitís o "codo de golf" hace referencia a la inflamación de las inserciones musculares en la cara interna del codo. En ambos tipos de epicondilitis el dolor puede aparecer a nivel de la inserción muscular en el hueso del codo o se puede irradiar hacia los músculos del antebrazo y ocasionalmente hasta la muñeca.

La epicondilitis generalmente se relaciona con el sobre uso o con un traumatismo directo sobre la zona. El dolor es más intenso después de un uso intenso o repetitivo de la extremidad. Las actividades que suponen presión fuerte o rotaciones del antebrazo lo agravan especialmente.

TRATAMIENTO NO QUIRÚRGICO

El tratamiento no quirúrgico tiene tres componentes principales: protección, disminución de la inflamación, y fortalecimiento de los músculos y tendones.

Protección: Incluye

- Reducir las actividades causantes de dolor
- Modificar aquellas actividades que agravan el dolor
- Disminuir el tiempo o intensidad de la actividad
- Realizar descansos y estiramientos

Otros métodos de protección son la utilización de una codera elástica. Un programa de estiramientos dirigido por su fisioterapeuta puede ser útil para disminuir la tensión del músculo sobre el tendón afecto. Los estiramientos incluyen el brazo afecto, así como el cuello, parte superior de la espalda y hombro, mano, muñeca, antebrazo y tríceps.

El segundo componente del tratamiento no quirúrgico se dirige a disminuir la inflamación del tendón. Esto puede conseguirse con hielo, distintas modalidades de fisioterapia (como los ultrasonidos o la iontoforesis), medicación antiinflamatoria e infiltraciones con corticoides (bajo prescripción médica).

Usted puede aplicarse estos tratamientos sencillos en su domicilio:

Aplíquese **hielo** después de los periodos de ejercicio/trabajo para reducir la inflamación y conseguir un alivio temporal del dolor. Para la aplicación del hielo, rodee el codo y el antebrazo con una tela humedecida y coloque una bolsa de hielo triturado sobre ésta. Mantener el hielo durante 15-20 minutos.

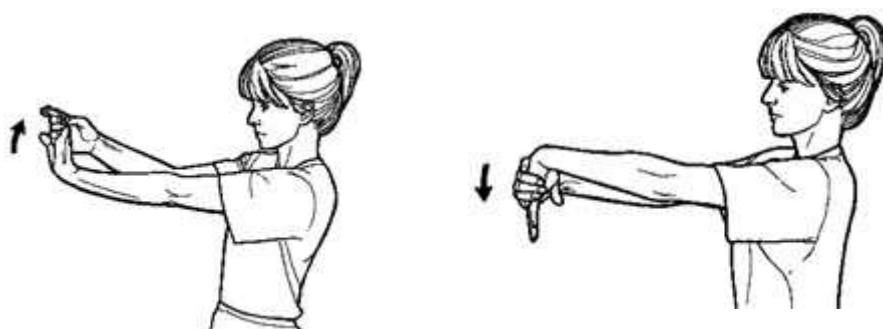
Hielo y masaje de fricción: Se puede usar para disminuir la inflamación y promover la cicatrización de los tendones inflamados. El hielo provoca la constricción de los vasos de superficie; la fricción los dilata. Para aplicarse el **masaje con hielo**, llene un vaso de plástico con agua y métalo en el congelador. Recorte la mitad superior del vaso de plástico. Masaje suavemente la zona dolorosa con el hielo durante cinco minutos.

Para el **masaje de fricción**, use las yemas de los dedos pulgar o índice. Frótese sobre el área dolorosa. Comenzar con una ligera presión y poco a poco ir aumentando hasta aplicar una presión firme. Continuar el masaje durante 3-5 minutos. Alternar el hielo y el masaje, siempre terminando con la aplicación de hielo de forma que el área afecta no se quede inflamada. Repetir 2 ó 3 veces al día.

El tercer componente del tratamiento no quirúrgico consiste en **estiramientos y ejercicios de potenciación** de los músculos y tendones afectados. Generalmente esto se hace después de que los pasos anteriores han conseguido que disminuya el dolor. En algunos casos, cuando el dolor no mejora con otras medidas, un programa de fortalecimiento conducirá a la resolución completa de los síntomas.

Comience con los ejercicios una vez que haya permanecido sin dolor durante algunos días. Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento son necesarios para una rehabilitación apropiada. El estiramiento de los músculos flexores y extensores del antebrazo como se describirá contribuirá a prevenir el desequilibrio muscular.

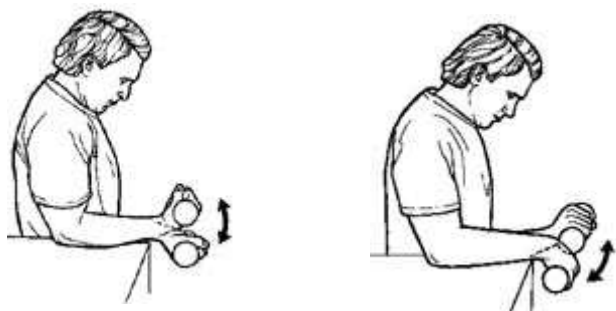
Ejercicios de Estiramiento



Extender firmemente la muñeca con el brazo estirado; mantenerse así durante 4-6 segundos y repetir de 4 a 6 veces. Repetir el mismo ejercicio, pero esta vez flexionando la muñeca con el codo en extensión.

Ejercicios de Fortalecimiento

Importante: Estos ejercicios deben realizarse únicamente cuando se ha recuperado la flexibilidad mediante los estiramientos.



Realizar flexiones y extensiones de la muñeca (rápido hacia arriba, lentamente hacia abajo) cogiendo un peso con la mano. Hacer dos tandas con 20 ó 30 repeticiones cada una. (Pueden añadirse ejercicios de presión apretando una pelota de goma, pero limitándolos a 20 repeticiones).

TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

Ocasionalmente es necesaria la cirugía si la epicondilitis no responde al tratamiento conservador. La técnica no es tan eficaz como muchas otras intervenciones y no se recomienda a menos que se haya completado un programa adecuado de tratamiento de fisioterapia.

La intervención consiste en la liberación de una parte de la inserción ósea del tendón. Esto disminuye la tensión del tendón y permite que mejore la vascularización de los tejidos, necesaria para el proceso de cicatrización. Tras la cirugía, es conveniente continuar con los ejercicios de estiramiento y potenciación para prevenir recidivas. La recuperación completa se consigue generalmente entre seis semanas y cuatro meses.