

Epicondilitis medial (codo de golfista)

Descripción general

Esta afección, llamada comúnmente codo de golfista, es una inflamación de los tendones que conectan los músculos del antebrazo con el codo. El dolor se siente principalmente en el epicóndilo medial, la protuberancia ósea en la parte interna del codo.

El interior del codo

La articulación del codo es un grupo complejo de huesos, músculos, ligamentos y tendones. La epicondilitis medial afecta a los músculos flexores, que controlan la flexión de la muñeca y los dedos, y los tendones flexores, que sirven de ancla de los músculos con el epicóndilo medial.

Causas

La epicondilitis medial es causada por movimientos repetitivos específicos de la muñeca y el brazo. La tensión ejercida sobre el antebrazo al realizar un golpe de golf es comúnmente el responsable. Esta tensión provoca pequeños desgarros que se desarrollan en uno o más tendones flexores. Esto causa inflamación y dolor.

Síntomas

Esta afección generalmente causa dolor y sensibilidad que se centra en el epicóndilo medial. Este dolor puede irradiarse a lo largo del antebrazo y la muñeca. El codo puede sentirse rígido, y la mano y la muñeca pueden sentirse débiles. Algunas personas pueden experimentar entumecimiento u hormigueo en el dedo anular y el meñique.

Factores de riesgo

La epicondilitis medial afecta típicamente a las personas mayores de 35 años. Es una queja común de los atletas que juegan golf y deportes de raqueta. También afecta comúnmente a las personas que practican deportes de lanzamiento, como el béisbol y el fútbol americano, y las personas que realizan entrenamiento con pesas. Ciertas ocupaciones también pueden aumentar el riesgo. Esta afección es común entre los pintores, carpinteros y las personas que usan computadoras.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento incluyen reposo, aplicación de hielo, medicamentos antiinflamatorios y ejercicios de estiramiento. Un médico le puede recomendar un cabestrillo o férula para la muñeca y fisioterapia o terapia de masajes. Las inyecciones de esteroides o inyecciones de plasma rico en plaquetas, o PRP, también pueden proporcionar alivio.

