



Mira el video

Lesiones por uso excesivo del codo



Descripción general

Si es un atleta o si trabaja con sus brazos y sus manos, sus codos pueden estar en riesgo de una lesión por uso excesivo. Esta es una lesión causada por movimientos repetitivos. Este tipo de lesión puede ser un problema para personas que practican deportes tales como el tenis o el béisbol. Los niños también están en mayor riesgo, porque sus huesos todavía están creciendo.

Causas

El codo es una articulación compleja donde se encuentran tres huesos. Cuando usted hace el mismo movimiento con el brazo, una y otra vez, esto puede ejercer mucha presión sobre esta articulación. Se puede fracturar un hueso o se puede dañar el cartílago que protege los extremos de sus huesos. Puede estirarse o desgarrarse los ligamentos que estabilizan la articulación. Puede lesionarse los tendones que anclan sus músculos a los huesos. Estas lesiones pueden comprimir o irritar los nervios de su codo. Y estas lesiones pueden tardar mucho en curarse.

Síntomas

Si usted tiene una lesión por uso excesivo, es posible que presente dolor e hinchazón. Puede ser que oiga sonidos, como chasquidos o crujidos, al mover el codo. Puede sentir debilidad, entumecimiento u hormigueo. Estos síntomas pueden afectar su brazo y su mano.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento dependen de su lesión en particular. A menudo, las lesiones del codo pueden tratarse con reposo, hielo, medicación y terapia física. Le puede resultar beneficioso el uso de una férula o un yeso. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.