



Epicondilitis lateral (codo de tenista)

Descripción general

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

El interior del codo

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

Causas

La epicondilitis lateral es causada por movimientos repetitivos específicos de la muñeca y el brazo. La tensión ejercida sobre el antebrazo por un revés de tenis es comúnmente el responsable. Esta tensión provoca pequeños desgarros que se desarrollan en uno o más tendones extensores. Esto causa inflamación y dolor.

Síntomas

Esta afección generalmente causa dolor y sensibilidad que se centra en el epicóndilo lateral. Este dolor puede irradiarse a lo largo del antebrazo y la muñeca. El agarre de la mano puede sentirse débil.

Factores de riesgo

La epicondilitis lateral afecta típicamente a las personas entre las edades de 30 y 50 años. Es una queja común entre los atletas que practican deportes de raqueta, pero ciertas ocupaciones también pueden aumentar el riesgo. Esta afección es común entre los plomeros, pintores, carpinteros y carniceros.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento incluyen reposo, aplicación de hielo, medicamentos antiinflamatorios y ejercicios de estiramiento. Un médico le puede recomendar un cabestrillo o una 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.

