KRAMES®
PATIENT EDUCATION

Codo de tenista

¿Qué es el codo de tenista?

El codo de tenista es una inflamación alrededor de la tuberosidad ósea en la parte externa del codo. Aparece cuando se irrita el tejido que fija el músculo al hueso. La tuberosidad ósea se llama epicóndilo lateral, y el codo de tenista también se llama **epicondilitis lateral**.

Causas

Practicar un deporte con raqueta puede provocar codo de tenista. Al igual que realizar cualquier actividad que implique extender la muñeca o rotar el antebrazo—como girar un destornillador o levantar objetos pesados con la palma hacia abajo. Con la edad, los tejidos se inflaman con mayor facilidad.

Síntomas

El síntoma más frecuente del codo de tenista es el dolor en la parte externa del codo y debajo del antebrazo. Puede sufrir dolor todo el tiempo o sólo cuando levanta objetos. También es posible que el codo se hinche, se ponga rojo, o se sienta caliente al tacto. Y puede doler cuando toma objetos, gira la mano o balancea el brazo.

Tratamiento del codo de tenista

Su tratamiento dependerá de cuán inflamado esté el tendón. El objetivo es aliviarle los síntomas y ayudarle a recuperar el uso pleno del codo.

Descanso y medicamentos

Usar una tablilla para codo de tenista permitirá que el tendón inflamado descanse, para que pueda curarse. Utilizar la otra mano o modificar la manera en que toma los objetos también aliviará el tendón afectado.

Y los antiinflamatorios orales y el calor o el hielo pueden aliviar el dolor y reducir la hinchazón.

Ejercicios y terapia

Su médico podrá darle un programa de ejercicios, o derivarlo a un terapeuta, para estirar con cuidado y luego fortalecer los músculos que rodean el codo.

Inyecciones de antiinflamatorios

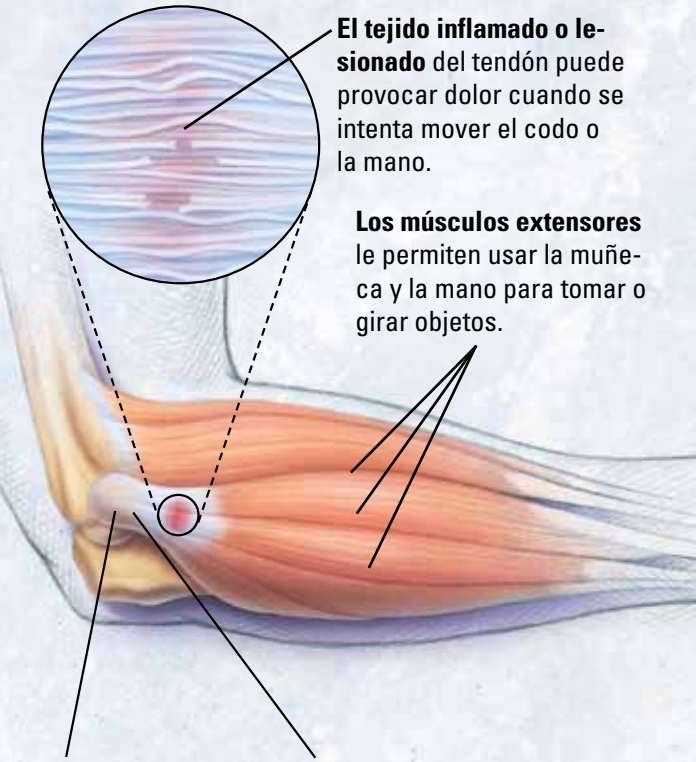
Su médico podrá prescribirle inyecciones de antiinflamatorios, como cortisona, para disminuir la hinchazón. Al principio podría sentir más dolor, pero en unas pocas semanas su codo se sentirá mejor.

Cirugía

Si los síntomas persisten por un período prolongado, u otros tratamiento no los alivian, tal vez le recomienden una cirugía para reparar el tendón inflamado.

En qué consiste el problema que tiene en el codo

Los músculos que permiten enderezar los dedos y rotar la parte inferior del brazo y la muñeca se llaman **músculos extensores.** Estos músculos van desde la parte externa del codo hasta la muñeca y los dedos. Una fibra con forma de cordón llamada **tendón** une los músculos extensores con el codo. El uso excesivo o un accidente pueden hacer que el tejido del tendón se inflame o lesione.



Cuando el tendón está inflamado

Cuando se inflama el tendón, los nervios que rodean el tendón se irritan. Por lo tanto, el movimiento del codo causa dolor. Girar la mano o tomar objetos también puede provocar dolor.

Diagnóstico del codo de tenista

Generalmente el médico diagnostica el codo de tenista a partir de los síntomas y la inspección y palpación del codo. Le podrán pedir una radiografía para asegurarse de que no haya una fractura o una afección en el hueso.
En algunos casos, podrían pedirle otros exámenes.

Cómo prevenir futuros episodios

Para prevenir un episodio después del tratamiento, deberá cambiar la manera en que realiza ciertas actividades. Tomar los objetos con la palma de la mano, levantar objetos pesados con ambas manos o variar las actividades cotidianas ayudará a reducir el estrés que sufre el tendón. Cuando practique deportes con raqueta o golf, asegúrese de preparar los músculos, haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento, y realice los golpes de manera adecuada.

Levantar objetos con ambas manos y tomar los objetos con las palmas hacia arriba puede ayudar a evitar que el tendón se vuelva a inflamar.

Este material no reemplaza la atención médica profesional

©2010 The StayWell Company.
www.krames.com 800-333-3032
Todos los derechos reservados.

KRAMES staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032