

La epicondilitis

La epicondilitis o “codo del tenista” es una inflamación de unos tendones del codo que participan en los movimientos de la mano. Se produce por una sobrecarga del tendón por movimientos repetitivos de la mano durante actividades deportivas, laborales (carpinteros, transportistas, dentistas, masajistas, limpieza, trabajo con ordenador, etc.) o domésticas (limpieza, bricolaje, etc.). **Causa dolor en la parte exterior del codo cuando se hace fuerza.** En casos muy avanzados puede llegar a causar dolor en reposo y también disminución de fuerza.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la epicondilitis es sencillo y rápido, y la mayoría de las veces lo realizará el médico de cabecera en su consulta sin que sea necesario realizar ninguna prueba (radiografía, ecografía) ni la derivación a ningún otro especialista. Se basa en los síntomas que el paciente explica y en algunas sencillas maniobras de exploración física, como palpar la zona dolorosa mientras se realizan algunos movimientos con la mano, hacer levantar una silla con el brazo afectado, etc.

¿Qué pronóstico tiene?

¿Se puede prevenir?

Habitualmente el pronóstico de la epicondilitis es bueno, incluso sin realizar ningún tratamiento, muchos casos se solucionan en algunas semanas o meses.

Se puede prevenir procurando evitar los movimientos forzados y repetitivos de la mano asociados a las actividades laborales, deportivas o domésticas que causan el dolor.

¿Cómo se puede tratar?

Existen diferentes tratamientos para aliviar el dolor e intentar disminuir su duración: Medicamentos analgésicos y antiinflamatorios, infiltraciones con glucocorticoide (inyección local de antiinflamatorio que puede realizar el médico de cabecera en su consulta), vendajes funcionales (*taping*), algunos sencillos aparatos ortopédicos que se colocan en el codo (pulseras), y la fisioterapia o rehabilitación. Sólo en algún caso muy infrecuente, con síntomas muy intensos o persistentes que no se resuelven con el tratamiento, hay que recurrir a la cirugía.

Evite hacer los gestos que le causan dolor y coja los pesos (bolsas, cajas, etc.) poniendo la palma de la mano hacia arriba.

Cuando la zona deje de estar “forzada” se recuperará mucho más rápido.

