



Codo de tenista (epicondilitis lateral)

El codo de tenista o epicondilitis lateral ocurre por una lesión debida al uso excesivo de los tendones que se originan en la parte exterior del codo. Los tendones son como sogas que conectan los extremos de los músculos al hueso. Los tendones afectados en el codo de tenista unen los músculos del antebrazo al húmero (hueso de la parte superior del brazo). Los niños raramente presentan codo de tenista. Esto es más común en los adultos, pero puede afectar también a los adolescentes.

CAUSAS

El uso excesivo de estos músculos del antebrazo provoca el desgaste del tendón. A pesar de su nombre, el codo de tenista no solo se presenta en el codo. Las personas que realizan cualquier actividad que comprenda movimientos repetitivos de la muñeca y del antebrazo, incluyendo golf y otros deportes de raqueta, están en riesgo de presentar esta condición. En el tenis, el estrés es mayor en la parte externa del codo del brazo dominante durante un *swing* de revés. Tanto el tamaño incorrecto del mango de la raqueta como la mecánica del golpe pueden contribuir a la lesión.

SÍNTOMAS

Su hijo/a puede presentar dolor en el codo durante la actividad o después de ella, sin hinchazón o enrojecimiento significativos. El dolor puede recorrer el antebrazo. El dolor a menudo comienza gradualmente, sin una lesión específica de la articulación. El dolor puede mejorar con reposo, pero a menudo retorna cuando se reanuda la actividad (como el tenis). Algunos jugadores notan una disminución de la fuerza de agarre en el brazo afectado.

DIAGNÓSTICO

El médico de su hijo/a le examinará el codo, el antebrazo y la muñeca del lado afectado. Las imágenes de radiografía pocas veces son necesarias para hacer un diagnóstico correcto, pero su médico podría ordenar una radiografía u otro estudio por imagen para descartar otras afecciones si el diagnóstico es poco claro.

TRATAMIENTO

El tratamiento depende de la severidad de los síntomas de su hijo/a. El médico probablemente le recete un periodo de reposo, o al menos, de «reposo relativo» (reducción de las actividades que requieran el uso del antebrazo y la muñeca). Los ejercicios excéntricos (ejercicios que fortalecen el músculo mientras se estira) han demostrado ser capaces de reducir los síntomas en pacientes con irritación y desgaste del tendón.

Su médico podría recomendarle acudir con un fisioterapeuta para aprender el fortalecimiento excéntrico y ejercicios de estiramiento. Reforzar el codo o la muñeca con un dispositivo ortopédico también puede ayudar a disminuir los síntomas. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs) y otros medicamentos de venta libre para el dolor se pueden usar a corto plazo para aliviar los síntomas.



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

Los síntomas del codo de tenista a menudo persisten por 9 a 12 meses. Si sus síntomas son prolongados y severos, su médico podría recomendarle una inyección local. La cirugía se reserva para los casos severos que no responden a otros tratamientos.

EL REGRESO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y ACTIVIDADES

El objetivo es que su hijo/a regrese a practicar su deporte o actividades lo más pronto y de la manera más segura posible. Si su hijo/a reanuda las actividades demasiado pronto o juega con dolor, la lesión podría empeorar. El dolor en el codo con las actividades cotidianas es un signo de una lesión más severa y requiere de un periodo de reposo más largo. El médico de su hijo/a podría permitir que su hijo/a reanude gradualmente la práctica deportiva o actividad (como el tenis) una vez que el dolor se haya manejado efectivamente o haya desaparecido con el tratamiento. Inicialmente, podría recomendarle modificar la actividad (por ejemplo, jugar partidos de dobles en el tenis en lugar de individuales).

PREVENCIÓN

En el caso de los atletas jóvenes, prestar atención a la técnica y a usar el equipo adecuado puede ayudar a prevenir el codo de tenista. Si usted ha presentado codo de tenista en el pasado, el continuar con los estiramientos y el fortalecimiento del antebrazo, puede ayudar a prevenir el retorno de esta afección. Los músculos rígidos ejercen más estrés en los huesos y tendones adyacentes, poniendo a estos tejidos en riesgo de lesionarse. El momento ideal para estirarse es después de hacer ejercicio.

Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional de la salud. Consulte siempre a un profesional de salud antes de tomar cualquier decisión con respecto a tratamientos médicos.