

TENDINITIS DEL COLZE



La tendinitis del colze és una inflamació i lesió dels tendons, que són els teixits tous que fixen el múscul a l'os.

Es produeix per una sobrecàrrega dels músculs del colze. Les persones que practiquen esports de raqueta tenen més probabilitats de lesionar-se els tendons en la part externa del colze. Aquesta afecció es denomina comunament colze de tenista.

Altres causes comunes d'aquesta lesió poden ser: la jardineria, utilitzar un tornavís o utilitzar en excés i de manera repetitiva el canell i el braç.

Espera activa



Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar els gestos que impliquin l'extensió completa del colze
- Evitar gestos amb suport de pes, especialment si es practica un esport
- Si es treballa amb ordinador utilitzar ratolí i teclat ergonòmic
- Aplicació de calor a la zona. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de calor per a evitar cremades
- Si el dolor és recent aplicar fred sobre la zona afectada. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la bossa de gel per a evitar cremades
- Aplicar pomada antiinflamatòria amb un suau massatge sobre la zona afectada
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Exercicis d'espera activa

<p>Dret</p>  <p>Assegut en una taula</p>  <p>GEN294957</p>	<p>Estirament extensor comú</p> <p>Amb el colze estirat, flexionar el canell i girar la mà cap a l'exterior (dit petit).</p> <p>Amb ajuda de l'altra mà, subjectar-la pel polze per a incrementar la flexió i la pronació.</p> <p>Mantenir l'estirament 10 segons i relaxar.</p> <p>A l'inici pot fer-se assegut en una taula, amb el colze flexionat, l'avantbraç recolzat i la mà penjant.</p> <p>Ajudar-se sempre amb l'altra mà.</p> <p>Repeticions: 5</p>
<p>Dret</p>  <p>Assegut en una taula</p>  <p>XGEN1556</p>	<p>Estirament extensor radial</p> <p>Estirar un braç cap endavant, amb el colze estirat i el palmell de la mà mirant cap avall.</p> <p>Amb l'altra mà, subjectar la mà a estirar pel costat del polze i flexionar el canell cap avall.</p> <p>Mantenir l'estirament 10 segons i relaxar.</p> <p>A l'inici pot fer-se assegut en una taula, amb el colze flexionat, l'avantbraç recolzat i la mà penjant.</p> <p>Ajudar-se sempre amb l'altra mà.</p> <p>Repeticions: 5</p>
 <p>GEN226868</p>	<p>Estirament del bíceps a la paret</p> <p>Col·locar-se de costat a una paret.</p> <p>Posar el palmell de la mà a la paret amb els dits cap avall i el colze flexionat.</p> <p>Girar el tronc movent els peus fins a quedar d'esquena a la paret. Allunyar-se lentament de la paret fins a redreçar el colze i sentir l'estirament agradable en els bíceps.</p> <p>Mantenir la posició 10 segons i tornar a la posició inicial.</p> <p>Durant l'exercici no perdre mai el contacte de tota la mà amb la paret.</p> <p>Repeticions: 5 a cada costat</p>

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.