

TENDINITIS DEL CODO



La tendinitis del codo es una inflamación y lesión de los tendones, que son los tejidos blandos que fijan el músculo al hueso.

Se produce por una sobrecarga de los músculos del codo. Las personas que practican deportes de raqueta tienen mayores probabilidades de lesionarse los tendones en la parte externa del codo. Esa afección se denomina comúnmente *codo de tenista*.

Otras causas comunes de esta lesión pueden ser: la jardinería, usar un destornillador o utilizar en exceso y de manera repetitiva la muñeca y el brazo.

Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

Recomendaciones previas a la rehabilitación

- Evitar los gestos que impliquen la extensión completa del codo
- Evitar gestos con soporte de peso, especialmente si se practica un deporte
- Si se trabaja con ordenador utilizar ratón y teclado ergonómico
- Aplicación de calor sobre la zona. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la bolsa de hielo para evitar quemaduras
- Si el dolor es reciente aplicar frío sobre la zona afectada. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la bolsa de hielo para evitar quemaduras
- Aplicar pomada antiinflamatoria con un suave masaje sobre la zona afectada
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

Ejercicios de espera activa

<p>De pie</p>  <p>GEN294957</p>	<p>Sentado en una mesa</p> 	<p>Estiramiento extensor común</p> <p>Con el codo extendido, flexionar la muñeca y girar la mano hacia el exterior (dedo meñique).</p> <p>Con ayuda de la otra mano, sujetarla por el pulgar para incrementar la flexión y la pronación.</p> <p>Mantener el estiramiento 10 segundos y relajar.</p> <p>Al inicio puede hacerse sentado en una mesa, con el codo doblado, el antebrazo apoyado y la mano colgando. Ayudarse siempre con la otra mano.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
<p>De pie</p>  <p>XGEN1556</p>	<p>Sentado en una mesa</p> 	<p>Estiramiento extensor radial</p> <p>Estirar un brazo hacia adelante, con el codo extendido y la palma de la mano mirando hacia abajo.</p> <p>Con la otra mano, sujetar la mano a estirar por el lado del pulgar y flexionar la muñeca hacia abajo.</p> <p>Mantener el estiramiento 10 segundos y relajar.</p> <p>Al inicio puede hacerse sentado en una mesa, con el codo doblado, el antebrazo apoyado y la mano colgando. Ayudarse siempre con la otra mano.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN226868</p>		<p>Estiramiento del bíceps en la pared</p> <p>Colocarse de lado a una pared.</p> <p>Poner la palma de la mano en la pared con los dedos hacia abajo y el codo flexionado.</p> <p>Girar el tronco moviendo los pies hasta quedar de espaldas a la pared. Alejarse lentamente de la pared hasta enderezar el codo y sentir el estiramiento agradable en los bíceps.</p> <p>Mantener la posición 10 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Durante el ejercicio no perder nunca el contacto de toda la mano con la pared.</p> <p>Repeticiones: 5 a cada lado</p>

Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.