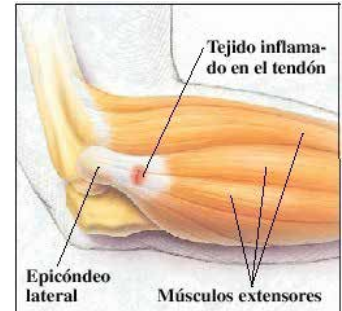


EPICONDILITIS

Definición:

La **epicondilitis**, conocida también como **codo del tenista** es una patología caracterizada por dolor en la cara externa del codo, sobre el epicóndilo, prominencia ósea más externa del codo, que aumenta con la presión local sobre el codo y la extensión activa de la muñeca, como resultado de una tensión mantenida o por sobreesfuerzos repetidos. Aunque es denominada “*codo de tenis*” o “*codo del tenista*”, esta patología no se restringe a los jugadores de tenis . Cualquier persona que realice trabajos que impliquen movimientos repetidos de antebrazo, codo y muñeca es susceptible de sufrir “codo de tenis”



Porqué se produce:

Esta lesión aparece por una tensión mantenida sobre los músculos extensores de la muñeca (extensor radial del carpo corto y largo) y los músculos supinadores (supinador largo y corto) del antebrazo, que se originan en el epicóndilo lateral del húmero.

El dolor comienza en los tendones extensores cuando se extiende la muñeca contra resistencia. Si el esfuerzo se mantiene, los músculos y tendones duelen incluso en reposo, y se produce una hemorragia subperióstica, periostitis, calcificación y formación de osteofitos en el epicóndilo lateral.

Cómo podemos mejorar con fisioterapia:

El ultrasonido se puede utilizar para reducir la inflamación y para promover la producción del colágeno.

La terapia manual y en especial el masaje tipo Cyriax, es una parte importante del tratamiento junto con movilizaciones/manipulaciones del codo.

Ejercicios de estiramientos, fortalecimiento muscular y reeducación de la actividad deportiva para permitir un cambio adaptativo.

Otras técnicas de electroterapia aplicables son:

- láser
- Microonda
- Onda Corta
- Tens analgésico



Sesiones recomendadas:

2-3 sesiones semanales (Hay que permitir un periodo de reposo entre sesión y sesión)

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.