

# Codo de tenista!

Esta es una de las lesiones más frecuentes a nivel articular.  
El famoso "codo de tenista"

## Descripción

La epicondilitis o "codo de tenista" es una lesión de los músculos y tendones de la cara externa del antebrazo en la zona del codo. La reiterada movilidad de los músculos y tendones que ahí se insertan, trae como consecuencia la inflamación de los mismos y por ende dolor.

## Mecánica de la lesión

La mecánica por la cual se origina dicha lesión es la repetición excesiva de la extensión de los músculos de dicha articulación en su parte externa.

También la mala técnica en un revés en tenis, o paddle al centrar más la fuerza localizada en antebrazo y no en toda la extremidad desde el codo a la mano o bien en un saque potente y rápido al "muñequar" severamente lo cual produce una contracción fuerte sobre todo en estos músculos que ahí se insertan, son productores de dicha lesión.

Cabe señalar que esta lesión, no solamente se da en tenis o paddle, existe una tendinitis medial que se da en golf, natación y softball o baseball. Incluso en tareas como martillar o uso de computadoras.

## Signos y Síntomas:

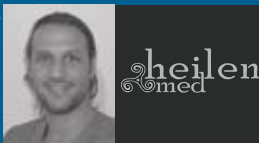
El dolor es el signo más notorio este se manifiesta al dar la mano o tomar algún objeto, también si palpamos en la zona externa del codo sentiremos dolor y en muchas veces es agudo, al punto de no tolerar movimiento alguno.

## Tratamiento: rehabilitación y fisioterapia:

La rehabilitación comenzará con **hielo en la casa**, e ingesta de antiinflamatorios si requiere la situación, es decir si el dolor es muy agudo, esto último **solo con prescripción médica**.

Aplicación de **láser, ultrasonido, magnetoterapia y corrientes de electroanalgesia**. Esto es con la finalidad de bajar la inflamación, quitar el dolor y reparar las células de tejido dañadas. Posteriormente se deberá trabajar en fortalecer y mejorar la flexibilidad del área afectada.

**Carlos Bauque.**  
Lic. Kinesiólogo & Fisioterapeuta  
heilenmed.cancun@gmail.com  
www.heilenmed.com



## Ejercicios útiles:

- \* Flexión y extensión de muñeca
- \* Extensión de dedos
- \* Flexión de muñeca
- \* Extensión de muñeca

Estos ejercicios mejoraran su rango articular, no olvidemos trabajar en estiramientos para mejorar la flexibilidad.

## Tips, que te ayudaran a reducir la posibilidad de lesión.

\*Las raquetas de grafito son las más indicadas por el tipo de material el cual reduce la vibración.

\*Usar un tamaño de raqueta medio, que no supere los 110 pulgadas, pero en definitiva esto debe coincidir con el tamaño de brazo de cada jugador.

\*El tamaño del mango también es importante el diámetro no debe ser tan grande al punto de empuñar sin sobrantes ni faltantes con la finalidad de no usar el movimiento de flexo extensión de muñeca en demasía.

\*En cuanto al encordado, no debe estar muy tenso, mantenerlo en el límite bajo y cambiarlo cada 10 meses a un año dependiendo del uso.