



EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA



www.fisiosaludintegral.com

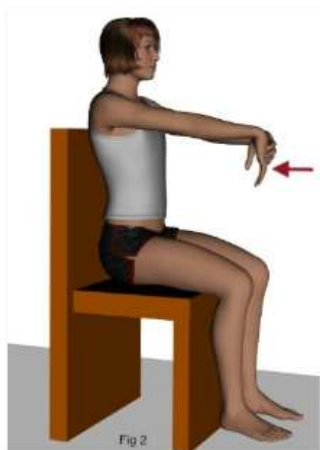
La **EPICONDILITIS o CODO DE TENISTA** es una lesión muy común. Aparece un DOLOR LOCALIZADO EN LA ZONA EXTERNA DEL CODO, suele ser muy agudo y constante, se EMPEORA CON LOS MOVIMIENTOS DE LA MANO, abrir y cerrar los dedos, intentar abrir botes, coger vasos son los gestos en los que aumenta el dolor. Suele ir acompañado de una impotencia funcional fuerte ya que cualquiera de estos gestos intensifican el dolor y no nos permite realizarlos. Puede irradiarse hacia el antebrazo y la muñeca en los casos más intensos.

La epicondilitis es una INFLAMACIÓN DE LOS TENDONES que se insertan en una protuberancia que se encuentra en la parte lateral del húmero llamada epicóndilo, de ahí el nombre de epicondilitis.

Es una lesión que se da con mucha frecuencia en deportes de raqueta como el tenis y el pádel. También es frecuente en trabajos donde se realiza mucha manipulación de objetos o hay una repetición de ciertos movimientos de muñeca como pintores, mecánicos, carniceros, carpinteros, etc.

Es muy importante hacer un diagnóstico y tratamiento precoz para recuperar con éxito esta lesión.

Los tratamientos consisten en técnicas de MASAJE y ESTIRAMIENTO para relajar la tensión muscular del antebrazo y ayudar a bajar la inflamación tendinosa. Revisar la ZONA CERVICAL es básico en estas lesiones ya que una mala inervación de la musculatura del antebrazo por un bloqueo a nivel cervical es en muchos casos un factor desencadenante de la lesión o un factor de empeoramiento de la misma. Las técnicas como la ACUPUNTURA y VENDAJE NEUROMUSCULAR son muy útiles en su tratamiento y en muchos casos imprescindibles para solucionar el problema, también tiene muy resultado la combinación de los tratamientos manuales con la toma de HOMEOPATÍA ya que una prescripción del medicamento homeopático adecuado nos ayuda a reducir la inflamación y recuperar el tejido dañado.



Estiramiento de musculatura epicondilea

Realizaremos el estiramiento de la siguiente manera:

1. Estirar durante 20 segundos.
2. Relajar durante 20 segundos.
3. Repetir 4 veces.
4. Aplicar frío durante 5-10 minutos en la zona dolorosa del codo.

www.fisiosaludintegral.com

En FISIOSALUD INTEGRAL somos expertos en lesiones deportivas y complementamos nuestros tratamientos de fisioterapia con las terapias naturales más importantes, consiguiendo así una recuperación global de la lesión.

Rubén Perrino Calvo

Fisioterapeuta col nº 2538

Homeópata miembro de la SEHC. 0311

Acupuntor-Kinesiólogo

Fisioterapia Avanzada
Fisioterapia Deportiva
Fisioterapia Infantil y pediátrica
Osteopatía
Homeopatía
Acupuntura
Kinesiología Holística

