

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Epicondilitis medial



“Trabajar con un terapeuta experto en mano puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos complejos de cirugía de la mano. El terapeuta extiende la continuidad de nuestra atención, además de actuar como asesor y entrenador para nuestros pacientes.”

MARYBETH EZAKI, MD, EX PRESIDENTE, AMERICAN SOCIETY FOR SURGERY OF THE HAND

¿Qué es la epicondilitis medial?

El codo de golfista tiene muchos nombres médicos. Esta afección dolorosa de la parte interna del codo también puede ser llamada tendinitis/tendinosis medial o epicondilitis medial. Con cualquier nombre, el codo de golfista involucra a los tendones localizados alrededor de la parte interna del codo. Estos tendones doblan la muñeca y los dedos hacia abajo, y también giran la palma de la mano hacia abajo. Los movimientos repetitivos pueden lesionar los tendones y causar dolor.



El área dolorosa de la epicondilitis medial señalada en rojo

¿Cuáles son los síntomas de la epicondilitis medial?

Los síntomas del codo de golfista incluyen dolor y molestia en el codo y/o debilidad en el antebrazo, la muñeca y la mano. La sensibilidad al tacto se encuentra justo por encima o por debajo de la prominencia ósea en el interior del codo. Los pacientes también pueden experimentar tensión en el antebrazo y dificultad con las actividades diarias.

¿Cuáles son las causas de la epicondilitis medial?

Muchos pacientes diagnosticados con codo de golfista nunca han jugado golf. Cualquier actividad repetitiva con la palma hacia abajo y la muñeca doblada o que involucre un agarre puede tensionar el tendón en el interior del codo. Algunas acciones que pueden empeorar el problema incluyen agarrar, jalar o levantar. Las actividades más comunes que pueden llevar a una epicondilitis medial pueden incluir lanzar un objeto, jugar golf, cargar una maleta pesada, tocar el violín o pintar. Comúnmente el grupo de edad que más sufre epicondilitis medial se encuentra entre los 20 y los 50 años, aunque puede ocurrir a cualquier edad.

¿Cuál es el tratamiento para la epicondilitis medial?

El tratamiento médico puede incluir medicamentos, inyecciones de esteroides en el área dolorosa y reposo. El médico también puede enviar al paciente con un terapeuta de mano calificado. La cirugía solo se considera si el dolor es intenso, y/o si los síntomas han estado presentes por 6 meses o más.

Las actividades realizadas con la palma hacia abajo y la muñeca doblada, como cargar una maleta, pueden tensionar los tendones en el lado interno del codo



¿Qué puede hacer un terapeuta de mano por mí?

El terapeuta de mano puede ayudarlo, en primer lugar, a encontrar la causa del problema y a determinar cuáles actividades empeoran el dolor. El terapeuta puede educarlo sobre la prevención de la lesión y sobre cómo modificar las actividades dolorosas. El terapeuta de mano puede fabricar una férula de muñeca a la medida para dejar reposar los tendones flexores. El terapeuta a menudo le enseñará ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, así como el uso de otros tratamientos para ayudar a disminuir el dolor. Los objetivos de la terapia son recuperar la movilidad, función y fuerza, y regresar a la vida diaria sin dolor. Si la cirugía es necesaria, la terapia de mano es importante para ayudarlo a recuperar el movimiento, fuerza y uso normal del brazo.

Ejemplo de una férula de muñeca para dar reposo a los tendones flexores



Para encontrar un Terapeuta de mano en su área visite
la American Society of Hand Therapists en www.asht.org o llame al 856-380-6856.