



epicondilitis



Las lesiones más habituales en nuestro deporte.

En este artículo, nos ocuparemos quizás de la lesión más famosa y popular entre todos los practicantes del pádel. ¿Quién no conoce a alguien que haya sufrido de “codo de tenista”.

Lo primero que debemos diferenciar con claridad es la Epicondilítis (Codo de Tenista) y la epitrocleitis (codo de golfista). La primera y clara diferencia es que el codo de tenis se produce en la parte lateral externa del codo, de ahí su nombre. A continuación nos centraremos en el estudio de esta molesta y peligrosa lesión.

La epicondilitis, inflamación de las inserciones musculares en la parte lateral del codo, la situamos en la inserción de tendones de la musculatura del antebrazo sobre el epicondilo. El tendón que une el extensor radial corto del carpo (ERCC) y el extensor común de los dedos (ECD) es la estructura que resulta afectada en esta lesión. Esta lesión es una lesión causada por el sobreuso de dichos grupos musculares.

La epicondilitis aparece en la práctica de determinados deportes o actividades profesionales en las que se realizan movimientos repetitivos de rotación con el codo en extensión completa, como podría ser el tenis, el golf, jardineros, pintores, electricistas, albañiles.

En el pádel, la epicondilitis se asocia directamente a deficiencias técnicas, mala elección del material (peso de la pala, grosor de la empuñadura) y ausencia de trabajos de estiramiento.

Los gestos técnicos que potenciarán el riesgo de sufrir esta lesión son aquellos en los que se combina una extensión del codo con extensión de muñeca con un importante trabajo de contracción excéntrica de la musculatura implicada al final del movimiento. El revés cortado, las vueltas de pared de revés y las voleas de revés son los gestos que más debemos controlar a la hora de evitar problemas.

En la vida diaria también hallamos situaciones y hábitos que pueden incidir en la aparición o empeoramiento de la epicondilitis. Así, unas sencillas recomendaciones pueden ayudarnos a evitar problemas:

- Si tenemos que efectuar gestos repetitivos de prono-supinación con extensión de la muñeca, debemos intentar no hacerlos siempre con nuestra mano hábil y siempre que aparezca dolor detengamos la actividad o realicemos la misma con la otra mano.
- Coger o mantener pesos incidiendo en la articulación del codo (transportar objetos, coger bolsas pesadas, mantener elevado algo) también es riesgo aparente de lesión, por lo que debemos evitar al máximo situaciones estresantes para la articulación del codo.
- Cualquier trabajo con carga de la musculatura mano-muñeca-antebrazo cuya repetitividad sea elevada debe ser controlado y dosificado.





Síntomas

- La molestia más habitual es la aparición de dolor al realizar la extensión dorsal de la muñeca contra resistencia.
- Molestias localizadas en la parte lateral del codo (epicóndilo).
- Aparición de dolor al extender los dedos y acompañarlo con la extensión de la muñeca.
- dolor que se hace más agudo cuando se levanta un objeto pesado.
- Aparición de dolor al realizar gestos de pronosupinación, prensión o elevación de un peso comprometiendo la articulación del codo.
- Las molestias pueden localizarse en el epicóndilo, pero también puede producirse un hormigueo y/o molestias que se extiendan hacia el antebrazo-mano.

Diagnóstico

Al igual que en la lesión de hombro, lo primero y más importante será asegurarnos un diagnóstico correcto acudiendo para ello a centros profesionales capacitados. La manera más correcta y eficaz de superar la lesión es contar con un diagnóstico correcto y ajustado al problema. Si no seguimos este proceso no sólo no nos recuperaremos sino que además tenemos el riesgo de empeorar.

Tratamiento

Aplicaremos el principio de: reposo + hielo + antiinflamatorios (no automedicarse, acudir al traumatólogo). Una vez a desaparecido la inflamación y/o el dolor podemos pasar a la siguiente fase de recuperación, en la cual vamos a elongar y fortalecer los músculos que implicados en una lesión como esta..

A continuación detallaremos la fase de readaptación motriz de nuestro organismo.



Ejercicios de Estiramiento y Fortalecimiento

Estiramientos:

1.- Con el brazo sobre el que realizaremos el estiramiento en posición anatómica, palma de la mano mirando hacia el suelo y codo extendido. Con la ayuda de la otra mano realizamos una flexión dorsal de la palma de la mano con el codo extendido (Bíceps braquial).



2.- En la misma posición de partida que en el ejercicio anterior. Ahora no buscamos la flexión dorsal de la palma de la mano aisladamente. Realizamos la flexión dorsal con componente de rotación externa de la muñeca, ayudándonos de la otra mano tirando levemente del pulgar opuesto en flexión+rotación.



3.- Con el codo en extensión y la palma de a mano mirando al suelo, Cogemos el dorso de la mano del antebrazo a estirar con la mano opuesta y realizamos una flexión palmar profunda (Primer y segundo radial).



4.- A este ejercicio podemos añadir uno muy similar de realización con la variante de provocar la flexión profunda tirando hacia atrás de los dedos y no del dorso de la mano (extensor común de los dedos).

Ejercicios de fortalecimiento:

1.- De pie, brazos en posición anatómica. Realizaremos la flexión del codo. Iremos incrementando la carga del ejercicio hasta llegar a realizar 3 series de 15 repeticiones (Bíceps).



2.- Similar al ejercicio anterior con la variación del agarre. En este ejercicio nuestra palma de la mano mira hacia atrás. Iremos incrementando la carga del ejercicio hasta llegar a realizar 3 series de 15 repeticiones (Bíceps).

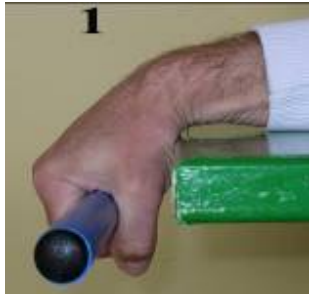


3.- De pie, un codo flexionado y situado en la vertical de la cabeza. Realizaremos la extensión del codo dirigiendo nuestra mano arriba y ligeramente adelante. Iremos incrementando la carga del ejercicio hasta llegar a realizar 3 series de 15 repeticiones (Bíceps).



4.- A continuación realizaremos un conjunto de sencillos ejercicios destinados a colaborar en el fortalecimiento de la musculatura flexora, extensora y rotadora de la mano-antebrazo.

4.1.-



4.2.-



4.3.-



4.4.-





Espero que este artículo os sea de utilidad.

Recordad: "Calentar, jugar con arreglo a nuestras posibilidades y estirar al acabar"

Hasta el próximo artículo.



www.padelalmaximo.com