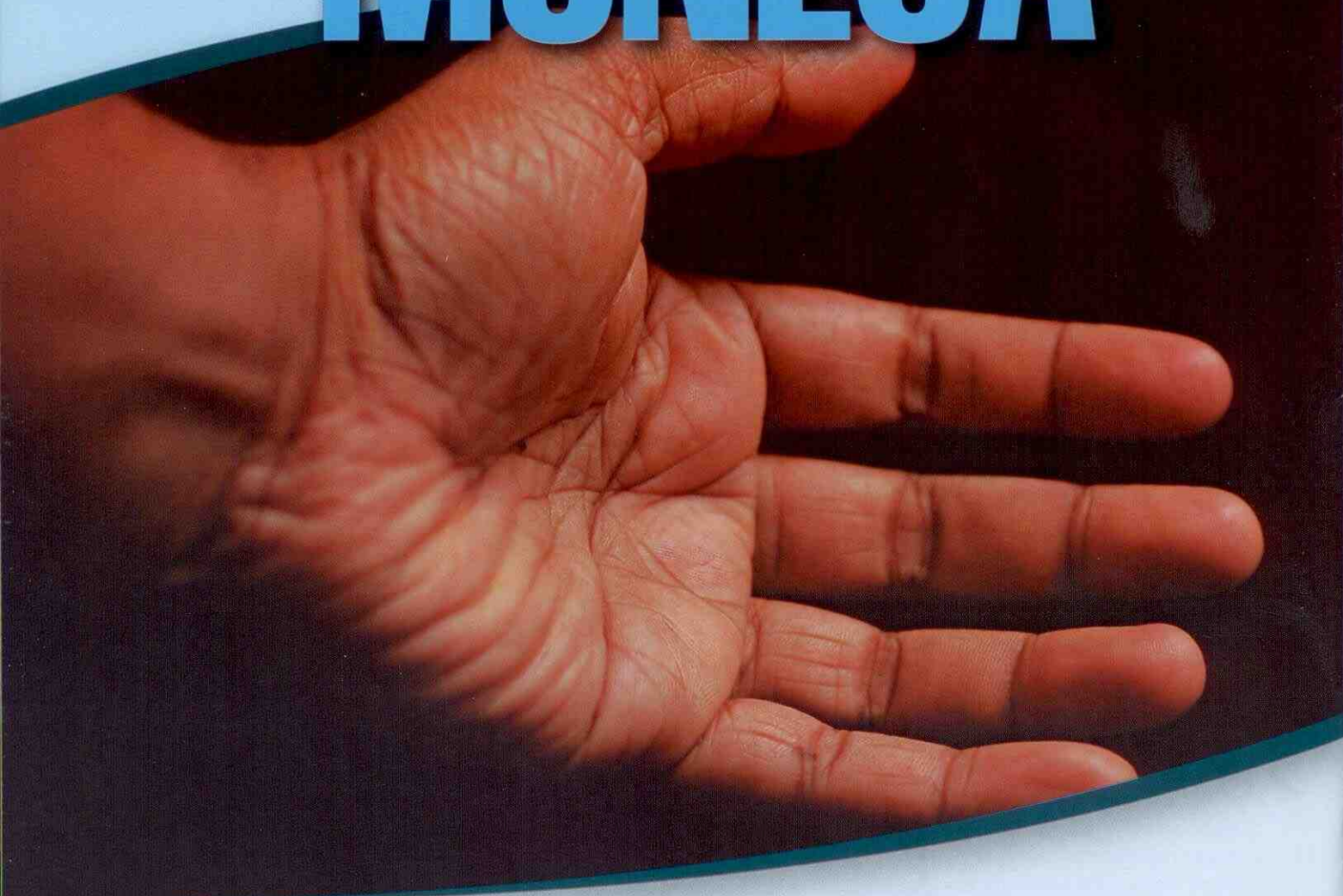


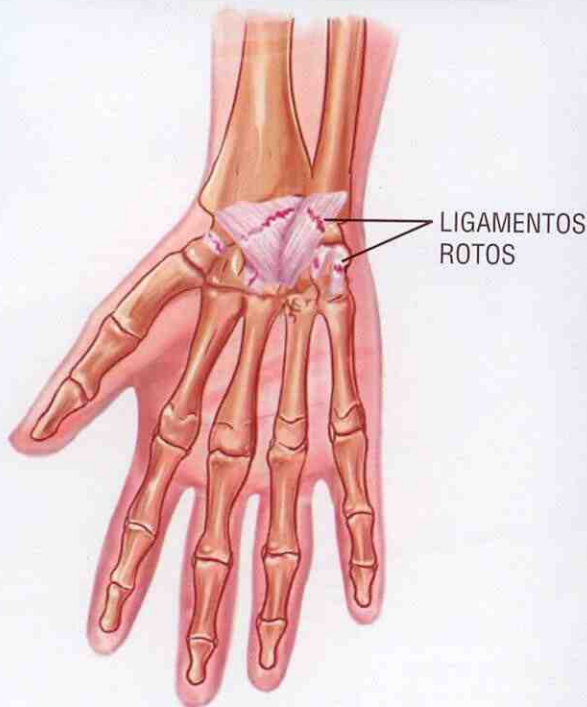


Tendinitis ~ de MUNECA



La muñeca es una de las partes que más sufre en el pádel, ya que con ella golpeamos la bola, empuñamos la pala, damos efectos... Gracias a Sanitas, podemos conocer un poco más como se produce esta lesión y de qué manera tratarla. Hay que tener en cuenta que mal tratada, pues ser un grave problema para un deportista.

ILUSTRACIÓN



LA TENDINITIS DEL CUBITAL ANTERIOR ES UNA DE LAS TENDINITIS MÁS FRECUENTES

que afectan a la muñeca. Se trata de un proceso inflamatorio agudo o crónico del tendón, que se extiende a lo largo de la parte anterior de la muñeca. Los tendones son tejidos fibrosos bastante resistentes y con forma de cordón o cuerda que conectan los músculos con los huesos y permiten el movimiento de las articulaciones. Algunos de ellos cuentan con estructuras que colaboran con la función tendinosa, vainas que envuelven los tendones que pueden ser de tipo sinovial o fibroso.

Los deportistas que realizan un uso excesivo con movimientos muy repetitivos de las manos, como los jugadores de baloncesto y los de tenis-pádel, suelen ser los más afectados por esta dolencia. Normalmente, cuando se habla de tendinitis se hace referencia a una inflamación leve que causa dolor moderado. Cuando la inflamación es más severa el dolor se intensifica, se producen desgarros y es difícil mover la zona afectada. En casos muy graves puede llegar a romperse el tendón.

¿CÓMO SE PRODUCE?

Entre las causas de la tendinitis se encuentran:

- **Sobrecarga.** Suele ser la más común y está originada por el uso excesivo de la articulación o la repetición de una técnica deportiva desarrollada de forma errónea.
- **Microtraumatismos repetidos.** Se produce por la repetición exagerada de un mismo movimiento, lo que lleva a la inflamación del tendón.
- **Proceso degenerativo tendinoso.** Al debilitarse el tendón, la repetición de cualquier movimiento, aunque sea moderada, provoca que se inflame.

SÍNTOMAS

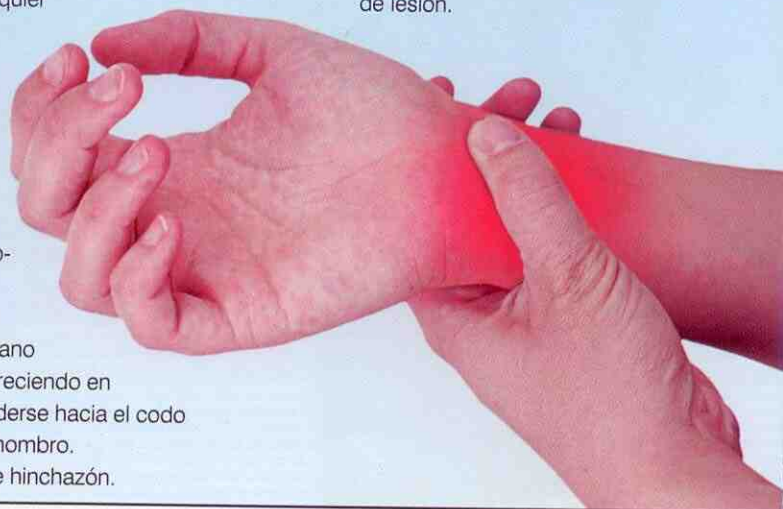
Los principales síntomas son:

- Dolor, aparece de forma leve en la mano aunque puede ir creciendo en intensidad y extenderse hacia el codo e incluso hasta el hombro.
- Hipersensibilidad e hinchazón.

- Entumecimiento u hormigueo.
- Dificultad para sostener objetos.
- Sensación de chasquido o crujido cuando se dobla o se flexiona la articulación.

TRATAMIENTO

Una vez realizado el diagnóstico, normalmente mediante exploración física y la descripción de los síntomas relatados por el paciente, el médico deportivo decidirá cuál es el protocolo de actuación a llevar a cabo. Sólo excepcionalmente se recurre a la cirugía para tratar este tipo de lesión.





Primera fase

En un primer momento, el dolor que produce esta lesión es muy intenso e imposibilita el movimiento, aunque suele remitir en dos o tres días. Durante este tiempo, los especialistas recomiendan:

- La ingestión de medicamentos que reduzcan la inflamación y el dolor, como los fármacos **antiinflamatorios** no esteroides.
- La realización de ejercicios específicos en **sesiones de fisioterapia** (ultrasonido, masajes musculares, ejercicios personalizados, hidroterapia).
- **Masajes con hielo** sobre el tendón, de 3 a 5 minutos.
- **Reposo articular**, pero sin llegar a inmovilizar la muñeca.

Segunda fase

Una vez transcurrido el período de reposo y constatada la ausencia de dolor, además de continuar con las sesiones de fisioterapia y los masajes con hielo, el paciente ya puede iniciar la recuperación funcional para reforzar la musculatura extensora de la mano.

Durante 10-15 días, los especialistas en medicina deportiva recomiendan realizar ejercicios con un arco de recorrido limitado para evitar cualquier tipo de molestia. Este arco se irá aumentando de forma progresiva a medida que se fortale-

ca la musculatura. Si el deportista nota rigidez muscular en la zona, se recomienda aplicar un masaje descontracturante y realizar estiramientos.

Tercera fase

La vuelta a la actividad deportiva se efectuará de forma progresiva para no sobrecargar la zona lesionada y dar tiempo al deportista para adaptarse a la rutina del equipo. El tiempo necesario hasta lograr alcanzar un rendimiento óptimo varía en función de la gravedad de la lesión, pero suele estar en torno a las 4 semanas.

En este tiempo, el deportista debe recuperar la movilidad articular y potenciar la fuerza muscular a través de ejercicios propioceptivos y de contrarresistencia.

Un estudio de la Universidad de Victoria (Australia), publicado en el "Journal of Science and Medicine in Sport", confirma que las lesiones que se producen jugando al baloncesto se repiten de forma constante y siguen una pauta muy homogénea. De ahí la importancia de fortalecer los músculos. Aunque el tratamiento sea un éxito, no evita las recaídas. Cuando los deportistas vuelven al trabajo exponen la zona a un sobre esfuerzo, por lo que estos ejercicios se hacen imprescindibles para evitar que la lesión se vuelva crónica. ■

