

Epicondilita

Epicondilita, sau “cotul tenismenului”, este o inflamație a tendoanelor din cot care sunt implicate în mișcarea mâinii.

De ce apare?

Este cauzată de o suprasolicitare a tendonului care se datorează mișcărilor repetitive ale mâinii în timpul activităților sportive, de muncă (la tâmplari, transportatori, dentiști, maseuri, la personalul de curățenie, la persoanele care lucrează la calculator etc.).

Ce disconfort provoacă?

Provoacă durere în partea exterioară a cotului atunci când se exercită forță.

În cazuri foarte avansate poate ajunge să provoace durere în repaus și, de asemenea, scăderea forței.

¿Cum este diagnosticată?

Diagnosticarea epicondilita este simplă și rapidă și de cele mai multe ori va fi efectuată de medicul de familie în cabinetul său, fără să fie nevoie să se realizeze niciun fel de probe (radiografie, ecografie) și nici să se facă vreo trimitere către un alt specialist. Se bazează pe simptomele pe care pacientul le explică și pe câteva manevre simple de examinare fizică, cum ar fi palparea zonei dureroase în timp ce se realizează anumite mișcări cu mâna, în timp ce se ridică un scaun cu brațul afectat sau etc.

Care este prognosticul?

Prognosticul epicondilita este de obicei bun; inclusiv fără să se urmeze niciun tratament, în cele mai multe cazuri se rezolvă în câteva săptămâni sau luni.

Poate fi prevenită?

Poate fi prevenită încercând să se evite mișcărilor forțate și repetitive ale mâinii asociate activităților de muncă, sportive sau casnice care cauzează durerea.

Cum poate fi tratată?

Există mai multe tratamente pentru ameliorarea durerii și pentru a se încerca să se scurteze durata acestora:

- Medicamente analgezice și antiinflamatoare.
- Injecții cu glucocorticoizi (o injecție locală cu un medicament antiinflamator care poate fi administrată de medicul de familie în cabinetul său).
- Bandaje funcționale (taping).
- Dispozitive ortotice simple care se plasează pe cot (orteze)).
- Fizioterapie sau reabilitare.

Intervenția chirurgicală este necesară doar în cazuri foarte rare, când există simptome foarte intense sau persistente care nu se rezolvă cu tratament.

Evitați să realizați mișcărilor care vă provoacă durerea și să ridicați obiecte grele (saci, cutii etc.) cu palma mâinii în sus.

Atunci când zona nu va mai fi supusă solicitării, se va recupera mult mai repede.

