CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

L'epicondilitis

L'epicondilitis o "colze del tennista" és una inflamació d'uns tendons del colze que participen en els moviments de la mà.

Per què apareix?

Es produeix per una sobrecàrrega del tendó deguda a moviments repetitius de la mà durant activitats esportives, laborals (fusters, transportistes, dentistes, massatgistes, neteja, treball amb ordinador, etc.) o domèstiques (neteja, bricolatge, etc.).

Quines molèsties causa?

Causa dolor a la part exterior del colze quan es fa força. En casos molt avançats pot arribar a causar dolor en repòs i també disminució de força.

Com es diagnostica?

El diagnòstic de l'epicondilitis és senzill i ràpid, i la majoria de les vegades el realitzarà la metgessa de família a la seva consulta sense que calgui fer cap prova (radiografia, ecografia) ni la derivació a cap altre especialista. Es basa en els símptomes que el pacient explica i en algunes senzilles maniobres d'exploració física, com ara palpar la zona dolorosa mentre es realitzen alguns moviments amb la mà, fer aixecar una cadira amb el braç afectat, etc.

Quin pronòstic té?

Habitualment el pronòstic de l'epicondilitis és bo, fins i tot sense fer cap tractament molts casos se solucionen en algunes setmanes o mesos.

Es pot prevenir?

Es pot prevenir procurant evitar els moviments forçats i repetitius de la mà associats a les activitats laborals, esportives o domèstiques que causen el dolor.

Com es pot tractar?

Existeixen diferents tractaments per alleujar el dolor i intentar disminuir la seva durada:

- Medicaments analgèsics i antiinflamatoris,
- Infiltracions amb glucocorticoide (injecció local d'un medicament antiinflamatori que pot realitzar la metgessa de família a la seva consulta),
- Embenats funcionals (taping),
- Alguns senzills aparells ortopèdics que es col·loquen al colze (braçalets),
- i la fisioteràpia o rehabilitació.

Només en algun cas molt infreqüent, amb símptomes molt intensos o persistents que no es resolen amb el tractament, cal recórrer a la cirurgia.

Eviti fer els gestos que li causen dolor i agafi els pesos (bosses, capses, etc.) posant el palmell de la mà cap a dalt.

Quan la zona deixi d'estar "forçada" es recuperarà molt més ràpid.

Autors: Xavier Mas, M. Edelmira Barraquer i Ximo Moreno
Revisió científica: Grup de treball de Reumatologia de la CAMFiC
Revisió editorial: Grup de treball d'Educació Sanitària de la CAMFiC
Il·lustracions: Verònica Monterde