CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Epicondilitis

La epicondilitis, o “codo del tenista”, es una inflamación de unos tendones del codo que participan en los movimientos de la mano.

¿Por qué aparece?

Se produce por una sobrecarga del tendón debida a movimientos repetitivos de la mano durante actividades deportivas, laborales (carpinteros, transportistas, dentistas, masajistas, personal de limpieza, trabajo con ordenador, etc.) o domésticas (limpieza, bricolaje, etc.).

¿Qué molestias causa?

Provoca dolor en la parte exterior del codo al realizar fuerza. En casos muy avanzados puede llegar a causar dolor en reposo y también disminución de la fuerza.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la epicondilitis es sencillo y rápido, y la mayoría de las veces lo realizará la médica de familia en su consulta, sin que sea necesario realizar ninguna prueba (radiografía, ecografía) ni derivar a otro especialista. Se basa en los síntomas que el paciente explica y en algunas sencillas maniobras de exploración física, como palpar la zona dolorosa mientras se realizan algunos movimientos con la mano, levantar una silla con el brazo afectado, etc.

¿Qué pronóstico tiene?

Habitualmente, el pronóstico de la epicondilitis es bueno; incluso sin realizar ningún tratamiento, muchos casos se resuelven en unas semanas o meses.

¿Se puede prevenir?

Se puede prevenir procurando evitar los movimientos forzados y repetitivos de la mano asociados a las actividades laborales, deportivas o domésticas que causan el dolor.

¿Cómo se puede tratar?

Existen diferentes tratamientos para aliviar el dolor e intentar disminuir su duración:

- Medicamentos analgésicos y antiinflamatorios.
- Infiltraciones con glucocorticoides (inyección local de un medicamento antiinflamatorio que puede realizar la médica de familia en su consulta).
- Vendajes funcionales (taping).
- Algunos sencillos aparatos ortopédicos que se colocan en el codo (brazaletes).
- Fisioterapia o rehabilitación.

Solo en casos muy infrecuentes, con síntomas muy intensos o persistentes que no se resuelven con el tratamiento, es necesario recurrir a la cirugía.

Evite realizar los gestos que le causan dolor y levante los pesos (bolsas, cajas, etc.) con la palma de la mano hacia arriba.

Cuando la zona deje de estar “forzada”, se recuperará mucho más rápido.

Autores: Xavier Mas, M. Edelmira Barraquer y Ximo Moreno
Revisión científica: Grupo de trabajo de Reumatología de la CAMFiC
Revisión editorial: Grupo de trabajo de Educación Sanitaria de la CAMFiC
Ilustraciones: Verònica Monterde