

Epitrocleititis

Definición:

La Epitrocleititis o “codo del golfista” es una lesión por esfuerzo repetitivo en el movimiento de supinación forzada. Los tendones de los músculos del primer plano del antebrazo ventral, que presentan un origen en la Epitróclea (Epicóndilo medial), se inflaman por incremento de la tensión.

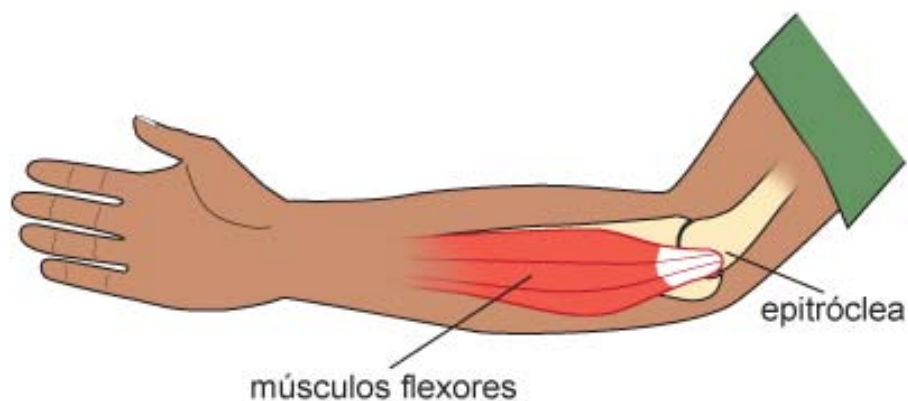


Fig. Anatomía del codo

Fisiopatología:

La Epitrocleititis corresponde a la manifestación clínica de una lesión por sobreuso de los tendones de los músculos que se originan en la epitróclea, y cuyos tendones han sobrepasado su capacidad para adaptarse a las tensiones generadas por los músculos pronadores, que eventualmente pueden presentar acortamiento y o debilidad y al continuar expuestos a la tensión por continuos movimientos de pronación-supinación forzada. Este efecto provoca que las fibras de Sharpey (fibras que permiten el anclaje de los tendones en los puntos de inserción ósea) generen dolor e inflamación y en algunos casos se desgarran o provoquen alteraciones tróficas en la unión osteotendinosa.

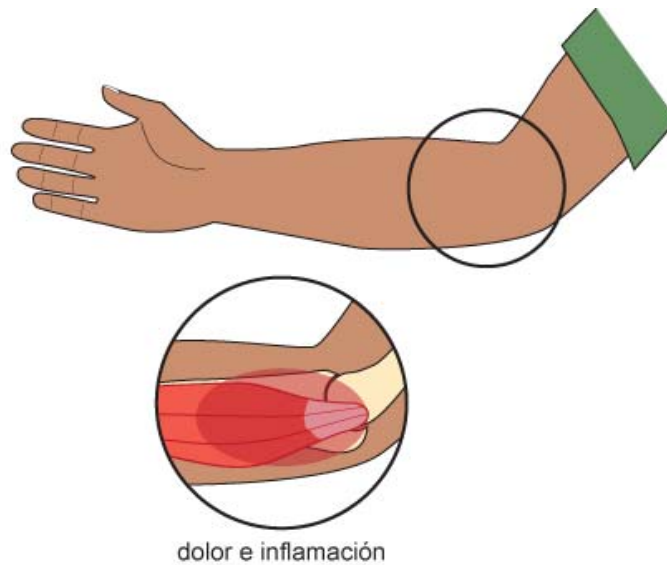


Fig. Epicondilitis fisiopatología

Síntomas y signos:

Produce dolor e inflamación en la región de la Epitróclea, incrementándose al realizar movimientos de pronosupinación. Los síntomas y signos se asocian generalmente con los movimientos repetitivos de supinación forzada. El dolor provoca impotencia funcional, sobre todo en los movimientos de levantamiento de cargas con o sin con supinación forzada.

Prevención:

- Evitar las posturas prolongadas de flexión de muñeca, debido a que contribuye al acortamiento de la musculatura que se inserta en la epitróclea.
- Evitar los movimientos forzados de pronación y supinación debido a que contribuye al aumento de la tensión de los tendones que se insertan en la epitróclea.
- Realizar ejercicios de calentamiento previo y elongaciones de los grupos musculares involucrados en los movimientos de flexión, extensión pronación y supinación de la muñeca, antes y después de la jornada de trabajo.
- Como alternativa, en casos puntuales, siempre indicada por especialistas, utilizar una epicondilera en las actividades que supongan una sobrecarga excesiva de los tendones de la región del codo.

Tratamiento:

- El tratamiento inicial se suele realizar mediante antiinflamatorios orales y aplicación de hielo localizado por periodos cortos de tiempo, para reducir el dolor y la inflamación.

- Rehabilitación mediante fisioterapia.
- Cuando a pesar del tratamiento inicial y la fisioterapia no se resuelve el dolor y la inflamación, se pueden realizar infiltraciones (inyección) con corticoides en el punto de dolor.
- La cirugía está reservada para los casos más persistentes (crónicos).
- Al volver al trabajo después de un periodo de baja por Epitrocleititis, se pueden recomendar ejercicios de calentamiento previo y elongaciones de los músculos que se insertan en la epitroclea, así como el uso de epicondilera.