

¿Qué es la lesión del tenista y cómo evitarla?

La lesión del tenista, también denominada epicondilitis lateral, o codo de tenista, es una inflamación de los tendones de los músculos extensores de la muñeca provocada por el esfuerzo repetitivo de estos músculos. La epicondilitis lateral tiene cura, y su tratamiento se debe realizar con la combinación de remedios y fisioterapia, y, en los casos más graves, también puede incluir cirugía.

La causa del codo de tenista más mencionada por los médicos es la sobrecarga de la musculatura epicondílea, debido a la repetición de determinados movimientos que ejercen presión sobre la articulación. Basta pensar en el tenista, que practica el llamado revés varias veces durante la actividad deportiva.



Aprende a [combatir el dolor de la cervical con tres posturas de yoga](#)

Lesión del tenista: ¿Qué es?

La epicondilitis es el término clínico para la inflamación de la proyección ósea, conocida como epicóndilo. **Esta inflamación generalmente se debe a un uso excesivo, un trauma o un esfuerzo excesivo.** La lesión provoca un dolor localizado en el epicóndilo, que cuando es muy grave, incluso imposibilita algunos movimientos simples como sostener una raqueta, girar la manija de la puerta, verter una bebida o sostener una taza de [café](#).

Causas de la lesión del tenista

El epicóndilo lateral es el punto de unión específico para todos los músculos de la muñeca y la mano que permiten extender la muñeca hacia atrás y estirar los dedos. Estos músculos se utilizan con

mucha frecuencia a una menor capacidad, pero hay actividades particulares que ejercen una presión excesiva en esta zona.

La forma más común de lesionarse esta área es mediante contracciones excéntricas repetidas. Esto significa que los músculos se acortan mientras otra fuerza intenta alargarlos. Por ello, el tenis es un deporte que por la forma cómo el jugador toca la pelota hace que este tipo de lesión sea común.

En un swing hacia adelante, la muñeca comienza en una posición extendida y termina en una posición flexionada. Por lo que, durante este swing, los músculos que mueven la muñeca hacia atrás (extensión) aún estarán comprometidos cuando la pelota golpee la raqueta.

Cuando esto sucede, provoca microdesgarros en los músculos que se adhieren al epicóndilo lateral. Si el músculo se somete repetidamente a este tipo de movimiento, el tendón del músculo también puede comenzar a dañarse. Cuando ese tendón se daña e inflama, se produce la epicondilitis lateral.

El tenis no es la única causa de esta lesión, pero si es la más frecuente. Debido a esto, esta lesión generalmente se llama "codo de tenista". Cualquier otra actividad en la que se extienda activamente la muñeca con frecuencia puede presentar los síntomas de esta afección.



¿Sabes cómo [evitar las lesiones musculares con la fisioterapia?](#)

Curso y pronóstico

El pronóstico para la lesión del tenista es bueno. Sin embargo, el tratamiento puede ser prolongado, por lo que los pacientes suelen durar varios meses con problemas de movimiento y ejercicios

dolorosos. Aproximadamente, en 80 de cada 100 pacientes, los síntomas desaparecen por completo en un año.

Los síntomas de la epicondilitis lateral

Los síntomas de la epicondilitis lateral pueden surgir sin causa aparente e incluyen:

- **Dolor en el codo, localizado más concretamente en la parte exterior cuando se gira la mano hacia arriba.** El dolor aparece o empeora en un apretón de manos, al abrir la puerta y, en casos graves, incluso las actividades que requieren un agarre fino, como sostener un bolígrafo para escribir, pueden ser un desafío. El dolor puede irradiarse desde el antebrazo hasta la muñeca.
- Disminución de la fuerza en el brazo o la muñeca, dificultad para sostener un vaso de agua durante más de 1 minuto.
- Los síntomas aparecen gradualmente durante semanas o meses y deben ser evaluados por médicos generales u ortopédicos, o por un fisioterapeuta.

El codo de tenista puede presentarse con un curso agudo o crónico, y en algunos casos puede volverse limitante en el desempeño de las actividades diarias normales.

Tratamiento del codo de tenista

El tratamiento para la epicondilitis lateral puede durar de 8 semanas a algunos meses y generalmente se realiza con:

- **Fisioterapia que incluye ejercicios de estiramiento, masaje frío y estimulación eléctrica de los músculos.** Los ejercicios de fortalecimiento y estiramiento se deben realizar tan pronto como se reduzca el nivel de inflamación, y sobre todo se le deben enseñar al paciente, para que los repita en casa varias veces al día.
- Uso de una cinta en el antebrazo, llamada cinta kinesio, para restringir el movimiento de los músculos y tendones afectados.
- También se puede indicar la acupuntura, que alivia el dolor.
- Los medicamentos antiinflamatorios, como el ibuprofeno, unguento como el diclofenaco y en los casos en que el tratamiento no disminuye los síntomas, el médico aún puede recetar inyecciones de corticosteroides.
- La cirugía está reservada para aquellas situaciones en las que el tratamiento no invasivo no ha producido los resultados adecuados.
- Durante el tratamiento, se recomienda descansar las actividades que desencadenan el dolor.

Para el período posterior a la recuperación, es importante corregir los patrones de movimiento que presumiblemente han desencadenado el codo de tenista: Esto se puede lograr, por ejemplo, adaptando el entrenamiento técnico (técnica de golpe en el tenis) o el lugar de trabajo (mouse ergonómico de la computadora).



Conoce todo sobre los [tratamientos con Botox](#)

¿Cómo evitar la lesión del tenista?

Como siempre, ante la presencia de un factor desencadenante de una patología, conviene detener la actividad, y quizás sustituir la raqueta que, con las vibraciones transmitidas a la muñeca y posteriormente a los músculos epicondílos, pueden inflamarse y provocar una epicondilitis aguda.

¿Qué hacer en caso de codo de tenista?

La patología puede presentarse de forma aguda o crónica. Por lo tanto, se puede tener recaídas. Precisamente por eso es muy importante preocuparse no solo por la desaparición del dolor de codo, sino también por la prevención.

En cuanto al primer punto, el dolor de la epicondilitis se puede abordar, previa consulta y prescripción de su médico, mediante algunos de los tratamientos citados anteriormente.

Prevención: Útiles consejos

Para prevenir la lesión del tenista, puede ser útil seguir estos consejos:

- Al jugar tenis, mueve la raqueta usando todo el brazo, involucra todo tu cuerpo en los tiros en lugar de sobrecargar solamente la muñeca y durante el contacto con la pelota para mantener la muñeca rígida; recuerda comprobar la tensión de las cuerdas de la raqueta: menos tensión en las cuerdas transmite menos fuerza al codo. **Puedes comprobar si tus movimientos son correctos consultando a un entrenador profesional.**
- Calentar los músculos del brazo antes de iniciar una actividad deportiva e ir aumentando gradualmente la intensidad del esfuerzo.
- Haz ejercicios de estiramiento de muñecas: Flexiona y extiende tus muñecas usando las pesas, de esta forma aumentarás la fuerza sin dañar los tejidos.
- Cuando tengas que levantar algo, trata de mantener las muñecas rectas y rígidas: De esta forma, los músculos de la parte superior del antebrazo, más grandes y robustos, harán el trabajo en lugar de los músculos inferiores del antebrazo, más pequeños y menos potentes.
- En el caso de una lesión preexistente, el uso de vendajes funcionales o aparatos ortopédicos especiales (una especie de vendaje de presión) ha demostrado ser bastante útil para disminuir el riesgo de recurrencia.



Conoce 2 [maneras de usar el tratamiento de radiofrecuencia en fisioterapia](#)

Por último, en caso de presentar dolor en el codo, te recomendamos que no te demores en contactar ayuda profesional. En la lesión del tenista cuanto antes se inicia la terapia, mayores serán las posibilidades de éxito. La terapia también debe llevarse a cabo de manera constante, de lo contrario, el dolor puede volverse más severo e incluso crónico.

Recuerda que en Fir Vall d'aro brindamos técnicas de fisioterapia y osteopatía que funcionan muy bien y te pueden ayudar en tu rehabilitación. Así que no dudes en contactarnos a través de <https://firvalldaro.com/>.