

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

# Codo de Tenista



American Society  
of Hand Therapists®

**“Trabajar con un terapeuta expert en mano puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos complejos de cirugía de la mano. El terapeuta extiende la continuidad de nuestra atención, además de actuar como asesor y entrenador para nuestros pacientes.”**

MARYBETH EZAKI, MD, EX PRESIDENTE, AMERICAN SOCIETY FOR SURGERY OF THE HAND

### ¿Qué es el codo de tenista?

El codo de tenista, también conocido como epicondilitis lateral, tendinosis lateral, o epicondilitis lateral, es una condición que involucra los tendones localizados alrededor de la parte exterior del codo. Estos tendones que anclan los músculos al hueso, trabajan para extender la muñeca o los dedos. Con el tiempo, estos tendones se degeneran, lo que debilita el sitio de fijación y coloca tensión en los músculos.

#### Codo de Tenista



### ¿Cuáles son los síntomas del codo de tenista?

Los pacientes se quejan de dolor alrededor del codo, normalmente en el punto óseo justo por encima de la parte externa del codo llamado el epicóndilo lateral. El área puede estar sensible al tacto. Los pacientes pueden informar debilidad e incapacidad para realizar sus actividades de la vida diaria, como levantar una taza de café.

### ¿Cuáles son las causas del codo de tenista?

Muchos pacientes diagnosticados con el codo de tenista nunca han jugado tenis. Cualquier actividad que implique agarre repetido, puede causar tensión en la unión del tendón al epicóndilo lateral. El grupo de edad más común es entre 30

y 60 años, aunque puede ocurrir en pacientes más jóvenes y mayores.

### ¿Cuál es el tratamiento para el codo de tenista?

El tratamiento conservador con un médico puede incluir medicamentos antiinflamatorios e inyecciones de esteroides en el área dolorosa. El médico también puede referir al paciente a un terapeuta de mano calificado. La cirugía a menudo se considera si el dolor es intenso si los síntomas han estado presentes durante seis meses o más.

### ¿Qué puede hacer un terapeuta de mano por mí?

El terapeuta de mano puede ofrecer manejo conservador para el tratamiento del codo de tenista, con el objetivo de devolver al paciente a sus actividades diarias del trabajo, del hogar, y de los deportes. El terapeuta puede ayudar a identificar cuáles actividades podrían agravar los síntomas y discutir las modificaciones de dichas actividades. Se puede recomendar una férula para la muñeca, o una ortesis fabricada a la medida para descansar el área. Se pueden utilizar varios tratamientos, como calor, hielo, ultrasonido, masaje o estimulación eléctrica. El terapeuta a menudo indicará ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Después de cualquier cirugía para el codo de tenista, la terapia es importante para recuperar el movimiento y la fuerza.



*Ortesis para el codo de tenista para ayudar a descansar al área afectada*

Para encontrar un Terapeuta de mano en su área visite  
la American Society of Hand Therapists en [www.asht.org](http://www.asht.org) o llame al 856-380-6856.