

# Codo de Tenista

**E**picondilitis lateral es una condición de tendinitis comúnmente conocida como “codo de tenista”, aunque la mayoría de la población con epicondilitis lateral nunca ha jugado tenis. Esta condición causa dolor en la porción exterior del codo sobre una prominencia huesa llamada el epicóndilo lateral. El dolor ocurre con actividades tales como agarrar, levantar, empujar y tirar. Con el progreso de esta condición, el dolor puede ocurrir con actividades simples e incluso en descanso. Existe una condición diferente pero muy similar conocida como “codo de golfista”, o epicondilitis medial, que causa dolor en el interior del codo.

## Anatomía

El epicóndilo lateral está localizado donde inserta el músculo extensor radial corto del carpo. Este tendón conecta al músculo que permite extender la muñeca y los dedos.

## Diagnóstico

El diagnóstico para la epicondilitis lateral usualmente se hace basado en la historia descrita por el paciente al médico y por un simple examen físico en la consulta. Durante el examen se encontrará dolor en la región lateral del codo o epicóndilo lateral. El dolor será reproducido extendiendo la muñeca bajo resistencia.

Rayos-X serán tomados para descartar otras causas del dolor del codo, pero típicamente son normales. Ultrasonido es muy útil para determinar la severidad de la condición. Raramente se realizan otros exámenes diagnósticos como imágenes de resonancia magnética.

## Tratamiento

### *Tratamiento sin cirugía*

Tratamiento no quirúrgico tradicionalmente se enfoca mayormente en aliviar los síntomas, sin resolver la causa del dolor. Tratamientos no quirúrgicos recientes pueden ser recomendada si la condición es leve. Terapia electroneuromuscular, en donde electrodos son colocados en el brazo, mejoran el flujo de sangre al área, para estimular el proceso curativo. Inyecciones de Plasma rico en Plaquetas (PRP) añaden los factores de crecimiento natural al área, también estimula el proceso curativo. La unidad X-Tensor puede ser usada para ayudar a estirar y fortalecer los músculos extensores. Pregúntele a nuestro personal como adquirir la unidad X-Tensor.

### *Tratamiento quirúrgico*

Si los síntomas no mejoran con los tratamientos no quirúrgicos y son muy severos, cirugía puede ser recomendada. La cirugía para la epicondilitis lateral es ligeramente invasiva. Después de recuperarse de la cirugía, el X-Tensor es usado para fortalecer los extensores.

La opción quirúrgica que usualmente se utiliza en Badia Hand to Shoulder Center es llamada técnica FAST por Tenex, el cual es un método que remueve los tejidos afectados y restaura la función del tendón de forma natural. Para más información acerca de este procedimiento visite la página web [www.tenexfastprocedure.com](http://www.tenexfastprocedure.com).

