



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

35. Epicondilitis

¿Qué es una epicondilitis?

La epicondilitis es una inflamación de los músculos extensores de la muñeca, en su inserción en el epicóndilo del codo.

En la epicondilitis, el dolor aparece a nivel de la inserción muscular, en el epicóndilo del codo y se puede irradiar hacia los músculos del antebrazo y ocasionalmente hasta la muñeca.

En ambos casos es debido a un movimiento repetitivo de la musculatura o a un golpe sobre la zona, que producen pequeñas roturas en el tejido conectivo que sujeta el músculo al hueso.

Cuidados de la epicondilitis

- Debe reducir las actividades que le causen el dolor. Evite la sobrecarga de peso (bolsas cargadas de compra, maletas de viaje, maletines de trabajo, etc)
- Es importante disminuir el tiempo e intensidad de la actividad que provoque dolor.
- Evite aquellos movimientos que requieran trabajar con la palma de la mano hacia abajo.
- Puede utilizar coderas para epicondilitis, que ayudan a evitar la tensión sobre la inserción de los músculos epicondíleos. Sólo se deben utilizar cuando se esté realizando el esfuerzo.
- Tome la medicación que su médico le ha recetado y realice el tratamiento fisioterapéutico, si le ha sido prescrito.
- La aplicación de hielo en la zona, puede reducir la inflamación. Para ello, introduzca el hielo en una bolsa de plástico, envuelva ésta en un paño y colóquesela contra la zona inflamada. El periodo máximo de aplicación es de 10 a 15 minutos, pudiendo repetirlo cada 2-3 horas.



Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento

Para realizar los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento deberá haber permanecido varios días sin dolor.

Ejercicios de estiramiento

- Extienda firmemente la muñeca con el brazo estirado y manténgala así durante 5-6 segundos. Repítalo 5 veces.
- Luego flexione firmemente la muñeca con el brazo estirado y manténgala así durante 5-6 segundos. Repítalo 5 veces.

Después de realizar los ejercicios finalice aplicando hielo sobre la zona afectada del codo.

Ejercicios de fortalecimiento

- Realizar flexiones y extensiones de la muñeca (rápido hacia arriba, lentamente hacia abajo), cogiendo un peso con la mano.

Hacer dos tandas con 20 ó 30 repeticiones cada una. (Pueden añadirse ejercicios de prensión apretando una pelota de goma, pero limitándolos a 20 repeticiones).

Importante: Estos últimos ejercicios deben realizarse únicamente cuando se ha recuperado la flexibilidad mediante los estiramientos.

Recomendaciones individuales

