

## TENDINITIS CODO

Dolor en el codo, que frecuentemente se suele notar en todo el antebrazo, pudiendo llegar a la muñeca y/o mano. Además del dolor, puede causar limitación del movimiento.

La causa principal suele ser la inflamación en uno o varios de los tendones que se insertan en el codo. Cuando afecta a los tendones extensores se habla de **epicondilitis o codo de tenista** y cuando afecta a los tendones flexores-pronadores se habla de **epitrocleitis o codo de golfista**. Esta inflamación puede estar motivada por la sobrecarga en esa musculatura debido esfuerzos o práctica deportiva, traumatismos, procesos degenerativos o movimientos repetitivos del día a día (jardinería, limpieza hogar, atornillar-desatornillar...)

### Recomendaciones

- Evitar movimientos repetitivos, sobre todo los que provoquen extensión completa del codo
- Reposo de la práctica deportiva o gesto laboral con teclado mouse, o uso de material ergonómico y/o de cinchas que reduzcan la tracción sobre el tendón afecto.
- No realizar movimientos que provoquen dolor notable.
- Evitar coger y trasladar pesos.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique.
- Uso de pomadas antiinflamatorias, si no está contraindicado.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de codo de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regionid=5&grupoid=30&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>