



Archivo/Mariel Mejía Ortiz

# Dolores en el codo

Por Edel Díaz  
Especial El Nuevo Día

**C**on excepción de las fracturas, la inmensa mayoría de los dolores en el codo pueden ser tratados sin el uso de medicamentos ni cirugía. Las lesiones en el codo varían desde problemas con los músculos o ligamentos hasta dislocaciones y fracturas.

En el campo del deporte, las lesiones de esta índole ocurren debido al sobreuso, por tirar bolas (como el pitcheo) y por movimientos del uso de raquetas.

Algunas de las condiciones más comunes incluyen lo que se conoce como "tennis elbow" o "golfer's elbow", entre otras. El tipo de condición determina el tratamiento.

## "Tennis elbow"

El "tennis elbow" es la condición más común de lesiones por sobreuso del codo. El dolor se caracteriza por molestia en la parte lateral (de afuera) del codo.

Muchos de los que lo padecen practican deportes en los cuales utilizan raquetas y el mango de éstas es muy grande o pequeño en diámetro. Otras veces, el dolor se produce porque la raqueta está siendo utilizada incorrectamente produciéndole un estrés excesivo a los músculos alrededor del codo y, como resultado, se tuercen algunas fibras de los tendones, produciendo inflamación y dolor que se intensifica con el movimiento de la muñeca.

Esta condición no se limita a atletas. Muchos carpinteros y electricistas que utilizan el martillo o destornilladores repetidamente sienten el mismo tipo de dolor por sus "gajes del oficio".

## Tratamiento

Parte del método de diagnóstico para el "tennis elbow" puede requerir el uso de radiografías para eliminar otras posibilidades como fracturas o tumores. El acercamiento quiropráctico para este tipo de problema involucra la movilización de las articulaciones del codo, un tipo de masaje denominado "masaje de fricción" y terapia física como la utilización de hielo, ultrasonido u otro tipo de terapia eléctrica.

También se recomienda descanso, evitar actividades que irriten la lesión y utilizar abrazaderas diseñadas para proteger el codo.

Otro tipo de tratamiento que se practica comúnmente en Puerto Rico son las inyec-

ciones de corticoesteroides. Pero, según la revista médica *The Physician and Sportsmedicine* este método de tratamiento puede llegar a destruir el tendón lesionado. Se recomienda un máximo de 2 inyecciones en un periodo de un año y solamente de 2 a 3 meses de tratamiento de rehabilitación.

Además, se recomienda mucha cautela con las cirugías para este tipo de condición. Éstas son la última opción y sólo deben ser consideradas cuando el paciente no responde positivamente a un programa de rehabilitación apropiado y aquellos que continúan teniendo síntomas que les impiden llegar al nivel óptimo de juego.

*Esta condición no se limita a atletas. Muchos carpinteros y electricistas que utilizan el martillo o destornilladores repetidamente sienten el mismo tipo de dolor*

## Rehabilitación

Es de suma importancia la rehabilitación apropiada para que los pacientes de "tennis elbow" puedan volver a sus actividades cotidianas o practicar su deporte favorito para evitar la recurrencia de la lesión.

La rehabilitación de los músculos del codo debe comenzar a medida que la inflamación en el codo disminuya. Se recomiendan ejercicios en los cuales se utilizan bandas de distintas resistencias y pesas.

Para el atleta, volver a practicar su deporte es muy importante. Por lo tanto, hacer ejercicios que asemejen la actividad deportiva son parte esencial de la rehabilitación.

*El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. [www.quiropRACTICAALDIA.com](http://www.quiropRACTICAALDIA.com)*

Si padece "tennis elbow", se recomienda descanso, evitar actividades que irriten la lesión y utilizar abrazaderas diseñadas para proteger el codo. Muchas de las personas que padecen "tennis elbow" practican deportes en los cuales utilizan raquetas y el mango de éstas es muy grande o pequeño en diámetro.

