

## Prevención

### En las actividades cotidianas y laborales

Los malos hábitos diarios, como apoyarse en los codos durante largos períodos, dormir con los brazos doblados, o el movimiento repetitivo de un brazo, pueden causar la inflamación dolorosa de la articulación (bursitis) y el pinzamiento del nervio cubital en su paso por el codo (síndrome del túnel cubital). Evite pasar períodos largos con los codos apoyados, adecúe su sitio de trabajo, diversifique las tareas cuando sea posible –para utilizar varios grupos musculares– y tome descansos para estirar los músculos.<sup>1</sup>



### Antes de realizar actividad física

Recuerde realizar el calentamiento y elongación de los músculos y de las articulaciones del brazo y el antebrazo antes de iniciar el ejercicio.<sup>2</sup>



### Fortalezca los antebrazos

Aumentar la fuerza de los antebrazos puede prevenir el codo del golfista o epicondilitis medial (la parte interna del codo se vuelve tensa y dolorosa). Esta afección es común también en quienes tocan un instrumento o utilizan la computadora durante muchas horas. Algunos ejercicios que puede hacer para evitarla son: levantar pesos ligeros o apretar una pelota de tenis durante 5 minutos al día.<sup>2,3</sup>



### Asesórese con un profesional

Trabaje con un entrenador físico que le enseñe la técnica correcta de realizar un ejercicio o un deporte y hágalo de forma gradual en intensidad y duración, así evitará la exigencia adicional sobre los codos y las muñecas y la tendinitis.<sup>2,4</sup> Si practica tenis o golf, podrá prevenir la inflamación de los tendones de la articulación del codo (epicondilitis) por los movimientos repetitivos sobre éste.<sup>2</sup>



### Proteja sus articulaciones

Disminuya la tensión muscular sobre su articulación y el riesgo de tendinitis utilizando la protección de una codera mientras ejercita, y especialmente si realiza movimientos repetitivos sobre el codo.<sup>3</sup>



## Ejercicios

### Rango de movimiento

Flexione el codo lesionado con suavidad, llevando la palma de la mano hasta el hombro. Asegúrese de doblarlo tanto como sea posible. A continuación, extienda el brazo y relaje.<sup>5</sup>

1 x 5

Extienda el brazo lesionado hacia afuera, a nivel del hombro, y la palma de la mano hacia el techo. Doble el brazo dejando la palma hacia arriba y rote la mano hacia el hombro.<sup>1</sup>

1 x 5

### Elongación

Extienda el brazo lesionado a nivel del hombro. Gire la palma de la mano hacia el techo e incline la cabeza hacia el lado contrario hasta que sienta el estiramiento. Para aumentar la elongación, extienda los dedos hacia el suelo.<sup>1</sup>

1 x 5

Extienda ambos brazos hacia el frente. Extienda las manos hacia el suelo y doble los codos, llevando las muñecas hacia la cara. Repita lentamente.<sup>1</sup>

1 x 10

Extienda el brazo lesionado a nivel del hombro con la palma de la mano hacia el techo. Junte el dedo pulgar con el índice lleve la mano hacia la cara, apoyando los dedos alrededor de su oído y mandíbula y con los dedos pulgar e índice sobre el ojo como una máscara.<sup>1</sup>

3s  
1 x 5

### Fortalecimiento

Sostenga una toalla con ambas manos, los hombros deben estar relajados. Gire la toalla en direcciones opuestas como si estuviera escurriendo el agua. Repita hacia cada dirección.<sup>6</sup>

1 x 10

Siéntese con el codo apoyado sobre la rodilla y sostenga una pesa de 1 kilo en la mano con la palma hacia arriba. Flexione la muñeca hacia su cuerpo. Vuelva a la posición inicial y repita de cada lado.<sup>6</sup>

1 x 10

Siéntese y sostenga una pesa de 1 kilo en su mano, su codo debe descansar sobre la rodilla. Manteniendo la palma hacia abajo, extienda la muñeca. Vuelva a la posición inicial y repita de cada lado.<sup>6</sup>

1 x 10

Siéntese con el codo apoyado en la rodilla y en la mano una pesa de 1 kilo en posición vertical. Gire el brazo hacia fuera y que la palma quede hacia arriba. Vuelva a girar la mano hasta que la palma esté hacia abajo. Repita de cada lado.<sup>6</sup>

1 x 20

Siéntese con el antebrazo apoyado en la mesa. Apriete una toalla enrollada o una bola pequeña y relaje. Realice el ejercicio con el otro brazo.<sup>6</sup>

1 x 10

🕒 = mantener la posición  
3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



**Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día<sup>7</sup>**



**Si el dolor es intenso, interrumpa el ejercicio. Luego de unos días, incremente gradualmente la actividad.**

## Tratamiento farmacológico

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno** >>> reducen el dolor y la inflamación.
- Corticosteroides** >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos** >>> producen alivio si el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides** >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos.
- Relajantes musculares** >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares.

### Referencias

1. Healthline. Cubital Tunnel Syndrome Exercises to Relieve Pain [Publicado el 29 de enero de 2016; consultado el 08 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.healthline.com/health/fitness-exercise/cubital-tunnel-syndrome-exercises#1](http://www.healthline.com/health/fitness-exercise/cubital-tunnel-syndrome-exercises#1)

2. WebMD Medical Reference. How to Prevent Elbow Injuries [Publicado el 06 de junio de 2017; consultado el 7 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.webmd.com/pain-management/how-to-prevent-elbow-injuries#3](http://www.webmd.com/pain-management/how-to-prevent-elbow-injuries#3)

3. Healthline. Medial Epicondylitis (Golfer's Elbow) [Publicado el 20 de julio de 2017; consultado el 07 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.healthline.com/health/medial-epicondylitis#overview1](http://www.healthline.com/health/medial-epicondylitis#overview1)

4. Mayo Clinic Staff. Overuse injury: How to prevent training injuries [Publicado el 09 de febrero de 2016; consultado el 9 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/overuse-injury/art-20045875?pg=2](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/overuse-injury/art-20045875?pg=2)

5. Healthline. Gentle Exercises to Relieve Biceps Tendonitis Pain [Publicado el 1 de febrero de 2016; consultado el 08 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.healthline.com/health/fitness-exercise/bicep-tendonitis-exercises#1](http://www.healthline.com/health/fitness-exercise/bicep-tendonitis-exercises#1)

6. Healthline. 5 Exercises for Tennis Elbow Rehab [Publicado el 03 de mayo de 2016; consultado el 07 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.healthline.com/health/fitness-exercise/tennis-elbow-rehab#1](http://www.healthline.com/health/fitness-exercise/tennis-elbow-rehab#1)

7. WebMD Medical Reference. Shoulder and Elbow Bursitis: How Are They Treated? [Publicado el 25 de mayo de 2017; consultado el 9 de agosto de 2017]. Disponible en: [www.webmd.com/pain-management/shoulder-elbow-bursitis-treatment#2](http://www.webmd.com/pain-management/shoulder-elbow-bursitis-treatment#2)