

Tendinitis y Codo de Tenista

La tendinitis es la inflamación de un tendón, la parte de un músculo que está adherida a un hueso. No es común en los niños pequeños pero puede ocurrir en niños más grandes y adolescentes, especialmente en los atletas. Por lo general es resultado del uso excesivo: hacer el mismo movimiento repetidamente. Cuando ocurre en el codo, es a veces llamada “codo de tenista”, que es muy común, aunque puede producirse por otras actividades.

¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor y alguna hinchazón cerca de una articulación, como el codo, el hombro, detrás del tobillo (tendón de Aquiles), detrás del muslo (*hamstring*) o aun en una articulación de un dedo.
- Dificultad y debilidad al mover la articulación, especialmente al hacer movimientos repetitivos.
- En el caso del codo de tenista, la proyección ósea en el exterior del codo puede llegar a inflamarse (epicondilitis).

¿Cuál es la causa?

La tendinitis es una lesión causada por uso excesivo del tendón, en general por hacer el mismo movimiento continuamente. El daño del tendón se incrementa hasta que es difícil o doloroso hacer el movimiento. En el tenis y otros deportes, puede ser el resultado de usar una técnica incorrecta. Muchas otras actividades pueden causarla, incluyendo:

- Golf (tendinitis del codo).
- Béisbol u otros deportes de lanzamiento (tendinitis del hombro o codo).
- Correr (tendinitis del tendón de Aquiles).
- Básquetbol y otros deportes de salto (tendinitis de la rodilla).

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- Habitualmente, la tendinitis del codo y otras formas mejoran con tratamientos simples, especialmente el

descanso y el uso de medicaciones anti-inflamatorias, tales como el ibuprofeno.

- Raramente, la tendinitis puede causar una ruptura de un músculo o tendón, lo cual requiere cirugía.

¿Qué factores ponen al niño en riesgo de tener tendinitis?

La tendinitis se observa con más frecuencia en niños grandes y adolescentes que practican deportes o participan en otras actividades rigurosas. En el tenis y otros deportes, la tendinitis puede ser causada por usar técnicas incorrectas. Es rara en niños pequeños.

¿Puede evitarse la tendinitis?

Aprender y usar técnicas apropiadas—por ejemplo, al golpear la bola en el tenis—puede prevenir la tendinitis o evitar que ocurra nuevamente.

¿Cuál es el tratamiento?

- *Descanso.* El niño debe interrumpir las actividades deportivas que le estén causando dolor. Es importante evitar los movimientos repetidos que están irritando el tendón.
- *Medicaciones.* Un tratamiento de pocos días con medicación anti-inflamatoria, como ibuprofeno, puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- *Rehabilitación.* Según la causa y ubicación de la tendinitis, se pueden recomendar ejercicios específicos y otras medidas, como la aplicación de tablillas.

Generalmente, la tendinitis mejora después de pocas semanas de descanso y simples tratamientos. Si el dolor y la inflamación continúan, pueden ser necesarios otros tratamientos. Nosotros podremos recomendarle una consulta con un cirujano ortopédico (especialista en enfermedades de huesos y articulaciones).

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si los síntomas de tendinitis de su hijo o hija (dolor, hinchazón) no mejoran en pocas semanas o empeoran.

