

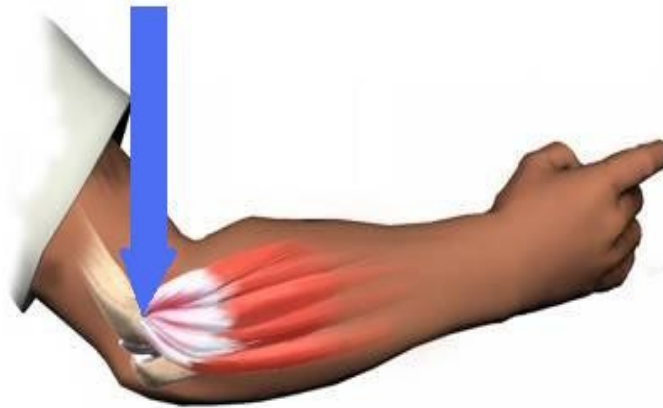
Lesiones en el Frontenis: Codo de Tenis o Epicondilitis

En el mundo del Frontenis, así como en todos los deportes de raqueta, una de las lesiones más frecuentes y temidas es el denominado **Codo de Tenis o Epicondilitis**.

Somos muchos los jugadores y aficionados que partido tras partido arrastramos o hemos arrastrado molestias relacionadas con este tipo de lesión.

El principal *mecanismo de lesión* se basa en la repetición de movimientos de muñeca y antebrazo asociados a la extensión y rotación, respectivamente. Esto produce una pequeña inflamación en la inserción de los tendones en la parte externa del codo, conocida como epicóndilo, así como una tensión inadecuada que, junto con el dolor, nos impide realizar con normalidad nuestra actividad deportiva, e incluso cotidiana.

El dolor se localiza principalmente en la zona externa del codo, pudiéndose irradiar por el antebrazo e incluso hasta la muñeca, mano y dedos.



Pero existen otros factores que pueden favorecer, aunque en menor medida, la aparición del Codo de Tenis.

- Mala técnica o ejecución en el golpeo, especialmente en el revés.
- Grosor del grip poco adecuado.
- Utilización de raquetas con peso poco adecuado a nuestra forma de juego.
- Utilización de cordajes monofilamentos que por su rigidez generan mucha vibración.
- Falta de flexibilidad en la musculatura del antebrazo.
- Debilidad en la musculatura del antebrazo
- Desequilibrios musculares entre flexores y extensores del antebrazo.
- Falta de hidratación.

Muchas veces, este tipo de lesión esconde tras de sí una afectación en el nervio radial a nivel de las cervicales C5-C6 que acaba pinzando el nervio y dando sintomatología en la zona externa del brazo. Dicho así parece complejo, pero se explica rápidamente. Como todos sabemos, el Frontenis es un deporte en el que, normalmente, sólo utilizamos un hemisferio corporal, ya sea el derecho o el izquierdo. Con el paso del tiempo esa parte se va desarrollando muscularmente, mientras que la otra sigue prácticamente igual (no hay más que ver cualquier foto de algún jugador veterano de Frontenis para apreciar que el hombro dominante está más bajo que el no dominante). Verdaderamente, éste echo conlleva multitud de lesiones que a largo plazo irán acortando la vida deportiva de cada uno de nosotros. Ésto se conoce como desequilibrio muscular y provoca multitud de variaciones en la postura. A nivel cervical genera rotaciones vertebrales que en multitud de casos acaban pinzando el nervio radial y dando sintomatología como el Codo de Tenis. Será importante valorar este hallazgo en el caso de que no se mejore con el tratamiento convencional. En ocasiones puede estar asociado con personas que sufran habitualmente dolores cervicales o frecuentes contracturas e este nivel. Evidentemente, esto se evitaría en cierto modo generando un trabajo paralelo al entrenamiento cotidiano en el que ejercitáramos el hemisferio corporal no dominante. Pero la realidad es bien diferente y son pocos los que lo ponen en práctica.

En cuanto a los **tratamientos a corto plazo** más recomendados para la lesión podemos encontrar:

- Cese o disminución de la actividad
- Valoración y tratamiento fisioterápico y osteopático.
- Masajear la zona afectada presionando gradualmente según vaya disminuyendo el dolor.
- Aplicación de frío de 3 a 5 veces al día, especialmente después de jugar, entre 15-20 minutos. Habrá que aplicarlo en la zona del codo (epicóndilo), así como en el recorrido de los músculos extensores del antebrazo, generando un ligero masaje.
- Estirar regularmente para eliminar progresivamente la tensión a la que está sometida la musculatura afectada.

A **largo plazo**, interesa:

- Ganar flexibilidad en todas las articulaciones, especialmente las que han estado afectadas (antebrazo).
- Fortalecer el antebrazo con ejercicios de resistencia muscular.
- Generar de nuevo un equilibrio muscular general trabajando las áreas musculares menos desarrolladas.

Una vez desaparecidas las molestias y estemos en condiciones de retomar la actividad deportiva deberíamos plantearnos algunas medidas para evitar recaídas:

- Cambiar de empuñadura: una empuñadura más gruesa generará menos tensión en los músculos afectados.
- Cambiar de cordaje; no utilizar monofilamentos y sí multifilamentos, para intentar eliminar vibraciones que afectan directamente a las articulaciones.
- Utilizar coderas especiales para Codo de Tenis, que disminuyan la tensión de los tendones.
- Estirar entre 10-15 minutos antes del comienzo de la actividad y también después de ella.

En definitiva, el Codo de Tenis o Epicondilitis es una lesión importante que puede incapacitarnos para realizar nuestra práctica deportiva, así como para multitud de actividades cotidianas. Nuestro cuerpo nos avisa con el dolor para decirnos que hay algo que no estamos haciendo bien. Para las personas que lo sufren, es importante disminuir la práctica deportiva, adecuarse a un tratamiento regular y estricto hasta la recuperación TOTAL y tomar medidas para eliminar los factores que pueden haber producido la lesión.

Para las personas que no lo sufran, será bueno no bajar la guardia y llevar a cabo actividades preventivas como el trabajo de flexibilidad y potenciación general, centrándonos más en los antebrazos. Nunca debemos olvidar hacerlo de manera BILATERAL para evitar descompensaciones musculares, o para compensarlas en el caso que ya estén consolidadas.

El Frontenis es un deporte que a todos nos fascina y al que todos dedicamos gran parte de nuestro tiempo. No dejemos que las lesiones acaben con nuestras ilusiones.

Madrid, 4 Junio 2009.

Francisco Javier Pérez García.

Licenciado en Cc de la Actividad Física y Deportes
Diplomado en Fisioterapia.