

DOLOR LATERAL DE CODO

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](#)

DOLOR LATERAL DE CODO

Vamos a zanjar de una vez el tema del paciente “cuñao” que se cree que jugar al padel tres veces por semana, ser oficinista y tomar de postpartido dos cervezas no afecta en nada a su dolor. No quisiera ser yo el que arruine la fiesta a este tipo de pacientes, pero su dolor lateral de codo sí que se ve afectado (y puede que hasta originado) por todo lo anterior. Por suerte, los fisios tenemos la solución y tengo para ti el mejor abordaje posible para tu paciente “cuñao”.

Por cierto, abajo tienes un regalazo. Claro que si deslizas hasta el final te vas a perder todo el camino, que es lo que más se disfruta. Tú sabrás, yo, de momento, voy a empezar a contarte qué hago con los “cuñaos” para que abran los ojos y dejen su dolor atrás.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.



DOLOR LATERAL DE CODO

EL DOLOR LATERAL DE CODO ES UN FRIKI

Y por friki me refiero a un eterno incomprendido. Codo de “tenista”, epicondilitis lateral, epicondilalgia lateral, tendinopatía lateral de codo y tendinosis del extensor común son todos los nombres que recibe un “dolor lateral de codo”. ¿Y para qué? Pues para poco, porque se generan una amalgama de nombres y síntomas que después no sabemos concretar en consulta.

Si te sientes perdido entre tanto nombre y luego cuando llega tu paciente a consulta notas que es como chocarte contra un muro porque hagas lo que hagas no lo tolera, o le irritas los síntomas de su dolor lateral de codo, bienvenido. Cuando termines de leer el blog vas a tener la sensación de que sales con un martillo gigante con el que reventar ese muro.

Para ello necesitas comprender las reglas del juego, es decir, de qué tipo de patología estamos hablando. Si bien es cierto que no existe consenso, los síntomas más comunes reflejan que cuando nos encontramos ante un dolor lateral de codo nos encontramos ante una tendinopatía del extensor común de los dedos.

Síntomas más comunes:

- Dolor a punta de dedo en el epicóndilo lateral
- Dolor que aumenta con la extensión de muñeca resistida
- Dolor que aparece como consecuencia a cambios de carga
- Pérdida de fuerza de agarre
- Dolor durante la pronosupinación con resistencia

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

EL DOLOR LATERAL DE CODO ES UN FRIKI

A continuación te voy a ayudar a detectar y comprender esta lista, de nada te sirve el listado si no sabes manejar la información que aportan sobre tu paciente estas características.

Aunque estos son los tips básicos sobre los que vamos a centrar la entrada de blog debes conocer que existen cuatro grandes grupos de desórdenes en torno a los que gira el dolor lateral de codo, estos son:

- Cuadro de dolor asociado a tendinopatía
- Cuadro de dolor asociado a procesos de afectación articular
- Cuadro de dolor asociado a neuropatías
- Cuadro de dolor asociado a dolores mixtos (muy comunes dada la complejidad de nuestro organismo)



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

DOLOR LATERAL DE CODO ASOCIADO A TENDINOPATÍA

El dolor lateral de codo como acabamos de comentar suele ser consecuencia de una tendinopatía del músculo extensor común de los dedos y aparece cuando se produce un cambio súbito en la carga administrada. Te voy a contar cuáles suelen ser estos tres principales modificadores de la carga. Ojo, si estás atento, y los identificas en tus pacientes, puede cambiar radicalmente tu probabilidad de éxito con ellos.

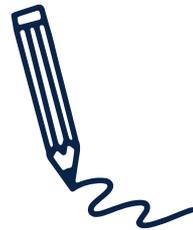
Los 3 principales cambios de carga que “molestan” al tendón:

- Uso repetitivo: asociado a trabajos mecánicos donde la estructura se expone a un gesto aparentemente sencillo pero durante periodos de tiempo excesivamente prolongados. Por ejemplo, carniceros o peluqueros.
- Sobrecarga puntual: como su propio nombre indica, cualquier actividad que se introduzca de forma brusca puede ser sospechosa. Por ejemplo, que nuestro paciente “cuñao” eleve a 5 sus partidos de pádel a la semana. Tip secreto, si hay una correlación temporal entre la introducción de esa nueva demanda física y el dolor, aumenta mucho la probabilidad de que el principal causante sea esta actividad incipiente.
- Desuso prolongado: última y más importante. El desuso supone un déficit de carga que puede repercutir de forma negativa en la estructura a través de diversas vías, no paseis por alto lo que una reducción de carga puede provocar. Solemos asociar reposo con algo curativo y si no está bien administrado, nada más lejos de la realidad.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

ESTADOS EN LOS QUE PUEDE ENCONTRARSE UN TENDÓN DOLOROSO



Las fases según el modelo de Jill Cook y sus colaboradores en las que puede estar un tendón son:

- **Tendón reactivo:** es aquel que nos encontramos cuando se producen sobrecargas agudas de fuerzas tensionales o de compresión. Esta presentación suele darse como resultado del aumento repentino de las demandas físicas del tendón. Sin embargo, también podrían producirse por contusión directa.

En el interior, vamos a encontrar un número de células tendinosas mayor, redondeadas y mayor tasa metabólica de los proteoglicanos grandes, hidrófilos, por lo que atraen agua al interior de la matriz celular. Si trabajáis con ecógrafo podréis apreciar esto en un aumento del diámetro de los tendones con esta presentación clínica, como consecuencia de estos cambios metabólicos.

- **Tendón desestructurado:** por definición es asintomático y sólo sería reconocible por diagnóstico con imagen (ecografía). Es una fase avanzada del tendón reactivo donde comienza la desorganización celular, un intermedio entre el tendón reactivo y el tendón degenerado.

Dentro del tendón podremos observar un aumento del número de células sobre todo de colágeno y proteoglicanos. Como consecuencia dará inicio la desorganización de la matriz celular, lo que acaba en una desestructuración fibrilar.

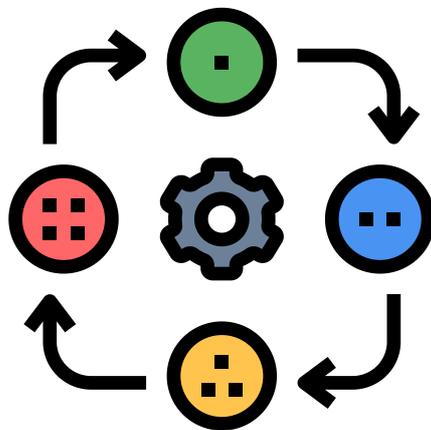
SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

ESTADOS EN LOS QUE PUEDE ENCONTRARSE UN TENDÓN DOLOROSO

- Tendón degenerado: el tendón degenerado es aquel que presenta en su interior una combinación de los dos tipos anteriores. Una parte se podrá asociar con un tendón desestructurado. Lo interesante, es que el dolor vendría provocado por una fase reactiva dentro de la parte “sana” de su tendón como consecuencia de una alteración repentina de la carga.

Para hilar fino y volvernos unos fisioterapeutas excelentes también tenemos que atender a la temporalidad y extensión anatómica de la región dolorosa. Si tenemos un paciente cuyo inicio de los síntomas fue hace meses y dolor mal localizado (no a punta de dedo sobre el epicóndilo) tendremos que andar más avispados con procesos fisiológicos de sensibilización y factores psicosociales subyacentes. Este tipo de procesos suele estar asociado a patrones de dolor tipo mixto y un tendón degenerado.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

TRATAMIENTO PARA UN DOLOR LATERAL DE CODO

Antes de dar comienzo con el paso a paso que va a ofrecerte ese éxito que buscas con tus pacientes te voy a dar un conjunto de tests que si los usas bien vas a ser la leche.

Tests ortopédicos para la detección del dolor lateral de codo:

- Test de Cozen: consiste en realizar una extensión de muñeca resistida. Será positivo si el gesto reproduce los síntomas del paciente.
- Test de Maudsley: consiste en realizar una extensión resistida del tercer dedo de la mano afectada. Será positivo si el gesto reproduce los síntomas del paciente.
- Test de la silla: consiste en coger una silla con la mano afectada y levantarla del suelo. Será positivo si el gesto reproduce los síntomas del paciente.
- Test de pronosupinación resistida: consiste en realizar una pronosupinación resistida de la mano afectada. Será positivo si el gesto reproduce los síntomas del paciente.

Son tests muy sensibles, por tanto, de ser negativo (sobre todo los dos primeros) nos servirán como criterio de exclusión para el dolor lateral de codo asociado a tendinopatía.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

TRATAMIENTO PARA UN DOLOR LATERAL DE CODO

-**Mobilización:** utilizaremos técnicas que desemboquen en un alivio inmediato de los síntomas de mi paciente. Para ello nos apoyaremos en las siguientes técnicas:

- Deslizamiento lateral cúbito-humeral
- Deslizamiento de la cabeza radial posteroanterior
- Lateral glide cervical

-**Activación:** durante la activación trabajaremos con ejercicios de fuerza de agarre y ejercicios de fuerza específicos.

- Fuerza de agarre sin dolor: dinamómetro de mano mano 3x 20-30" de F.máx sin dolor y Farmer carries. 3x30"
- Ejercicio de fuerza específico: ECC-CONC-ISO empezar con codo en flexión 3x10-12 RIR 3-4



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

TRATAMIENTO PARA UN DOLOR LATERAL DE CODO

-Integración: en este último bloque el foco estará puesto en trabajar la cadena cinética al completo y en mejorar el control motor y la velocidad de reacción.

- Cadena cinética: Para un buen trabajo de la cadena cinética será necesario emplear ejercicios de empuje y tracción, ejercicios que involucren la RE del hombro.
- Control motor y velocidad de reacción: incluir durante los ejercicios de empuje y tracción objetos como un balón medicinal que nos permita introducir cambios de plano y velocidades. Además, puede ser interesante trabajar la disociación muñeca-dedos y ejercicios de reacción como coger una pelota al vuelo.

La dosis de estos ejercicios debe ser laxa y ajustable. Como guía principal diremos que no más de 1 vez al día, no dolor durante la realización y si agudiza síntomas dejar un lapso de descanso entre 24h y 36h antes de volver a hacer ejercicio.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

CONCLUSIÓN



El dolor lateral de codo es como cualquier relación personal, necesita de paciencia y comprensión. Es por ello que entender la presentación de los síntomas, saber valorarlos y posteriormente introducirlos en un programa sistematizado de trabajo activo será innegociable para su correcto manejo.

Justo toda esa información tienes aquí en el blog y en el vídeo de abajo, que si o si tienes que ver. Son solo varios minutos que van a hacer que tu dolor de cabeza al tratar el perfil clínico de “cuñado” se reduzca considerablemente.

VÍDEO DE REGALO



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

DOLOR LATERAL DE CODO

BIBLIOGRAFÍA

DI FILIPPO, L., VINCENZI, S., PENNELLA, D., & MASELLI, F. (2022).
TREATMENT, DIAGNOSTIC CRITERIA AND VARIABILITY OF
TERMINOLOGY FOR LATERAL ELBOW PAIN: FINDINGS FROM AN
OVERVIEW OF SYSTEMATIC REVIEWS. [HEALTHCARE]

COOK, J. L. (2016). TENDINOPATHY: NO LONGER A 'ONE SIZE
FITS ALL' DIAGNOSIS. BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE,
50(19), 1187-1188.