



# PATOLOGÍAS DE LA ARTICULACIÓN DEL CODO

La clasificación de los TME de origen laboral por zonas anatómicas permite conocer cada una de estas y cómo funcionan en nuestro cuerpo.

## Epicondilitis

La epicondilitis es una lesión por esfuerzo repetitivo en el movimiento de pronación-supinación forzada (llevada hasta el límite), también llamada «codo de tenista». Se caracteriza por la inflamación de los tendones de los músculos de la cara externa del codo (los músculos extensores de los dedos y la muñeca, y los supinadores del antebrazo), los cuales conforman un tendón común en el epicóndilo.

La sobrecarga de este tendón común origina pequeños desgarros que generan dolor, inflamación e hipersensibilidad en la región del epicóndilo del húmero, lo cual se va incrementado por el uso repetido de esta musculatura en las actividades diarias y en cualquier actividad laboral en la que trabajen estos músculos.



## Epitrocleítis

La epitrocleítis corresponde a una lesión por sobreuso de los tendones de los músculos que se originan en la epitroclea del húmero (pronador redondo, palmar mayor, flexor común superficial de los dedos y cubital anterior) que han sobrepasado su capacidad para adaptarse a las tensiones generadas por los músculos que realizan el movimiento de pronación.

También se suele llamar «codo de golfista», dada su frecuencia en estos deportistas, o «epicondilitis medial», por su ubicación. Eventualmente estos músculos pueden presentar acortamiento y/o debilidad al continuar expuestos a la tensión por los repetidos movimientos de pronación-supinación forzada. Este efecto provoca que los tendones en el punto de inserción ósea (epitroclea) generen dolor e inflamación y, en algunos casos, se desgarran o provoquen alteraciones de su forma en la unión osteotendinosa (del tendón con el hueso).