

Codo

OSHA®

+

PRIMEROS AUXILIOS
OBEDIENTE

Guía de autogestión
SERIE 101

20
23

Cómo utilizar Esta guía

Preguntas a considerar:

- 1) ¿Se cayó sobre la mano o la muñeca o directamente sobre el codo? Si es así,**

 - a. ¿Tiene su mano o muñeca hinchada de moderada a severamente?
 - b. ¿Ves un bulto en tu antebrazo o la muñeca parece torcida?
 - do. ¿Siente dolor al presionar los huesos del codo, antebrazo o muñeca?

Si respondió sí a 2 de estas 3 preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita para ver a su médico o acudir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.
- 2) ¿La articulación del codo está hinchada, roja y muy sensible al tacto?**

Si es así, consulte a su médico o acuda a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.
- 3) ¿Ves o sientes una masa en tu codo que aumenta rápidamente de tamaño?**

Si es así, consulte a su médico o acuda a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de codo. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación de ningún producto. Consulte a su médico si es necesario.

© 2023 On-Site Solutions Fisioterapia. Todos los derechos reservados.

Tabla de contenido:

- SECCIÓN 1**
Activación y
Ejercicios de movilización
- SECCIÓN 2**
Estiramientos
- SECCIÓN 3**
Ceremonias
- SECCIÓN 4**
Deslizamientos nerviosos
- SECCIÓN 5**
Síntoma
Gestión
- SECCIÓN 6**
Cuidado del codo en
Trabajo y hogar
- SECCIÓN 7**
Productos y enlaces

Dolor de codo: **Cualquier tipo**

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión de codo, estos consejos ayudarán a disminuir cualquier tipo de dolor. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

Proteger

- Si es posible, evite las actividades que le resulten molestas. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más arduamente.
- Si siente un “bloqueo” o “parada” al mover el codo, la muñeca o la mano de una determinada manera, entonces evite ese movimiento.
- Cuando sea posible, es una buena idea trasladar a la otra mano las actividades laborales o los movimientos que causan dolor.
- Considere disminuir la práctica de deportes como tenis, pickleball o golf que podrían empeorar el dolor.

Óptimo Cargando

- Moverse de manera que no cause dolor es la clave para mantener los músculos y las articulaciones sueltos.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días.

Hielo

- Aplique hielo en el codo durante 15 a 20 minutos cada 3 o 4 horas para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente.

Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón y reducir el dolor.
- Una venda elástica o una manga de compresión pueden ayudar en los primeros días posteriores a la lesión.

Elevación

- Los codos pueden beneficiarse de la elevación para reducir la hinchazón.
- Levante el brazo de manera que el codo quede por encima del nivel del corazón y relájese durante 15 a 20 minutos.

¡Se inteligente!

- Si tiene dolor intenso, hinchazón o sensibilidad en la articulación del codo o si observa una deformidad en la articulación del codo o el antebrazo, busque atención médica en un centro de atención de urgencia dentro de las 24 horas.
- Si el dolor no disminuye o los síntomas empeoran después de 24 a 48 horas, comuníquese con su médico.

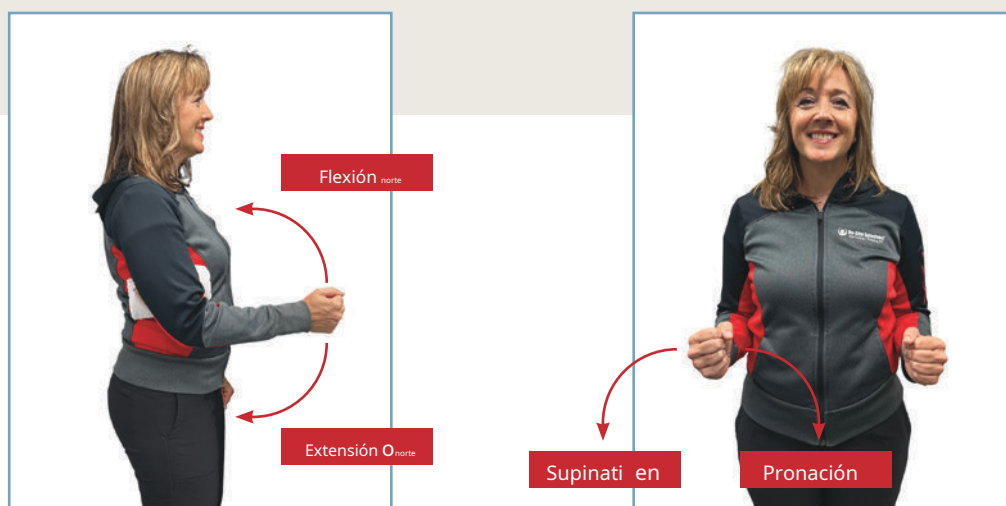
SECCIÓN UNO

Activación y Ejercicios de movilización

Ejercicios de rango de movimiento sin dolor:

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a las articulaciones a mantener su flexibilidad a la vez que las lubrican y nutren. Varias veces al día mueva el codo como se muestra a continuación, pero **SÓLO** en el rango de movimiento que le resulte agradable. ***Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!***

- Comience con movimientos pequeños y lentos, aumentando gradualmente el tamaño y la velocidad del movimiento.
- Intente moverse suavemente entre las diferentes posiciones que se muestran en las fotografías durante un máximo de un minuto a la vez.
- Los estallidos y crujidos están bien siempre y cuando no sean dolorosos.



Ejercicios de activación y calentamiento:

Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la rigidez muscular. Calientan los músculos para que puedan moverse mejor. Son ejercicios excelentes para comenzar a trabajar, calentar para hacer deporte o cuando se toma un descanso.

Activación del codo:

ws rápidamente
y recto

superior
altura.



CONSEJO ÚTIL:

Los codos también se benefician de activaciones que trabajan las articulaciones que están por encima de ellos (los hombros) así como las que están por debajo de ellos (las muñecas).

Activación del hombro:

Una de las cosas más importantes que puede hacer para aliviar los problemas del codo es mantener relajados los músculos del hombro, la parte superior de la espalda y el pecho.

¿Por qué? Los principales vasos sanguíneos y nervios pasan por la zona de los hombros en su camino hacia las muñecas y las manos. A menudo, cuando estamos ocupados realizando tareas que implican agarrar, sujetar o escribir a máquina, mantenemos tensos los músculos alrededor de los hombros para brindar estabilidad a los brazos y las manos. Esta tensión disminuye la circulación y comprime los nervios y aumenta el dolor, el entumecimiento, el hormigueo y la fatiga muscular.

Los activadores de hombros son ejercicios que son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los hombros se muevan es buena... piense en círculos con los hombros, encogimientos de hombros, hacer la espalda o el crol durante 10 a 30 segundos. O móvilcelos con el favorito de OSSPT: el MC Hammer.



Martillo MC

- Encoge rápidamente un hombro hacia arriba mientras mantienes el otro hombro abajo.
- Repita de 8 a 10 veces

Activación de la muñeca:

Mover las muñecas regularmente durante el día ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los antebrazos y disminuir la tensión en los músculos que se unen al codo.

Los giros de muñeca son un ejemplo de un ejercicio de activación de la muñeca que puedes hacer a lo largo del día:

**CALENTAMIENTO DINÁMICO DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES:**

Si su trabajo exige mucho de sus brazos, o si realiza muchos agarres, practica deportes de raqueta o golf, pruebe este calentamiento dinámico de las extremidades superiores para ayudar a mantener sus codos en óptimas condiciones.

Escanee el código QR o haga clic en el enlace para ver el vídeo:
vimeo.com/325876868



SECCIÓN DOS

Estiramientos

Las actividades que trabajan los hombros, los brazos, las muñecas y las manos, especialmente aquellas que requieren movimientos repetitivos, agarre fuerte o mantener posiciones incómodas, pueden tener un efecto de acortamiento y endurecimiento de los músculos que se adhieren al codo.

El estiramiento ayuda a mantener los músculos relajados y disminuye la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos que pueden causar dolor, fatiga, hormigueo o entumecimiento.

CONSEJO ÚTIL:

- Mantenga el cuello y los hombros relajados mientras se estira.
- **¡Los estiramientos no deberían ser dolorosos!** Si siente dolor, hormigueo o entumecimiento en el brazo, retírese.
- Los estiramientos se pueden realizar a lo largo del día.
- Mantener el estiramiento durante 20 a 60 segundos.

Estiramiento cruzado del cuerpo:

Instrucciones:

- Llevar el brazo a la altura del hombro.
- Dobra el codo, apuntando las puntas de los dedos hacia los hombros.
- Utilice la otra mano para tirar del codo a través del cuerpo y sosténgalo.



Estiramiento de los músculos flexores y extensores de la muñeca

Instrucciones:

- Mantenga el codo recto
- Estiramiento del flexor de la muñeca: Señalar con el dedo *arriba* y tire suavemente *palma/dedos* de la mano. Se sentirá estiramiento en la parte inferior del brazo, sostenga.
- Estiramiento del extensor de muñeca: Señalar con el dedo *abajo* y tire suavemente *atrás* de la mano. El estiramiento se sentirá en la parte superior del antebrazo y en la muñeca, sostenga.



Flexor y extensor de la muñeca Estiramiento sobre mesa:

Instrucciones:

- Párese con las manos apoyadas sobre una mesa (u otra superficie) frente a usted.
- Estiramiento del flexor de la muñeca: *palma* mirando hacia abajo y con los dedos apuntando *lejos*
- Estiramiento del extensor de muñeca: *Dorso de la mano* mirando hacia abajo y con los dedos apuntando *Hacia ti*
- Manteniendo los codos rectos, mueva lentamente su cuerpo sobre sus manos hasta sentir un estiramiento en sus muñecas/antebrazos, sostenga



Estiramiento de bíceps:

Instrucciones:

- Comience parándose frente a una pared.
- Levante el brazo a la altura del hombro y coloque la mano en la pared, manteniendo el codo recto.
- Gire la mano de modo que los dedos apunten hacia atrás.
- Gire lentamente los hombros alejándolos de la pared hasta que sienta un estiramiento en la parte superior del brazo, sostenga

CONSEJO: Si comienza a sentir un hormigueo en la mano o los dedos, vuelva a la posición inicial hasta que el hormigueo se detenga y luego mantenga la posición.



Estiramiento de tríceps:

Instrucciones:

- Levante un brazo recto por encima de la cabeza.
- Dobla el codo lo más que puedas detrás de la cabeza.
- Con la otra mano, aplique una presión suave hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del brazo, sostenga



Mejor en general

Estiramiento de las extremidades superiores:

Instrucciones:

- Mantente erguido
- Lleva los brazos a los costados y ligeramente detrás del cuerpo.
- Tire los dedos hacia atrás y levante la barbilla, sostenga



SECCIÓN TERCERA

Ceremonias

Ejercicio de postura:

Una mala postura puede ser la causa del dolor de codo o agravarlo.

Muchos de nosotros tenemos una mala postura, con la cabeza hacia adelante y los hombros encorvados, como en la foto de la izquierda. Esta postura genera mayor tensión en los músculos, ligamentos y articulaciones de la columna vertebral, los hombros y los brazos. Limita la capacidad de movimiento de los hombros y eso termina poniendo más carga en las articulaciones del codo.

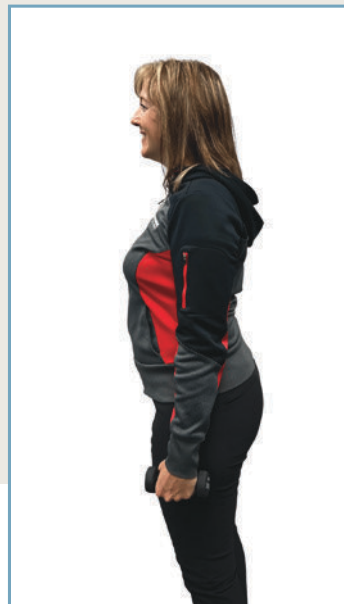
Esta postura también puede comprimir los nervios que van desde la médula espinal hasta los brazos y las manos. A los nervios no les gusta que los aplasten y el resultado puede ser dolor, sensación de debilidad, entumecimiento u hormigueo. La foto de la derecha muestra cómo es una buena postura.

Mala postura



Cabeza apuntando hacia adelante, hombros redondeados, músculos del pecho tensos.

Buena postura



Las orejas están en línea con los hombros, que están en línea con las caderas y los huesos del tobillo.

Apretar el omóplato:

- Comience en una posición erguida con los codos pegados a los costados y doblados en un ángulo de 90°.
- Gire lentamente los antebrazos hacia los costados, mientras aprieta los omóplatos hacia abajo y juntos. Mantenga la posición brevemente, luego regrese a la posición inicial y repita.
- Intente hacer de 8 a 10 compresiones, de 1 a 3 veces al día.
- Asegúrate de mantener tu mejor postura y no encoger los hombros durante el ejercicio.



*Un gran ejercicio para ayudar
Mejora tu postura.*

Ejercicios isométricos:

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos contra una resistencia sin moverlos. Son buenos para fortalecerlos y reducir el dolor.

Mantenga cada posición durante 5-8 segundos, 3-5 repeticiones, 3-5 veces al día.

**Extensión isométrica de muñeca**

- Sostén una mano, palma hacia abajo
- Pon tu otra mano encima
- Intenta levantar la mano inferior, pero no permitas que se mueva.

**Flexión isométrica de la muñeca**

- Siga los mismos pasos que anteriormente, pero con supalma hacia arriba

**Flexión del codo**

- Comience sentándose con un codo doblado a 90°, la mano en un puño y la otra mano sobre la mano o el antebrazo.
- Intenta doblar el codo hacia arriba, mientras resistes con la otra mano para que el brazo no se mueva.
- Relájate y repite.

NOTA: Debe haber poco o ningún movimiento durante este ejercicio.

**Extensión del codo**

- Comience sentándose con un codo doblado a 90°, la mano en un puño y la otra mano plana debajo de la mano.
- Intenta empujar el codo hacia abajo, mientras resistes con la otra mano para que el brazo no se mueva.
- Relájate y repite.

NOTA: Debe haber poco o ningún movimiento durante este ejercicio.

Ejercicios de fortalecimiento:

Estos ejercicios pueden resultar útiles para aliviar el dolor causado por movimientos repetitivos o actividades de agarre forzado. La mayoría de las personas sentirán dolor en un lado del codo o en el otro. Elija el ejercicio que se adapte a la zona que le causa más problemas.

Estos ejercicios deben realizarse con pesas livianas. Comenzar con una mancuerna de 1 a 2 libras (o una botella de agua de 16 oz) suele ser un buen punto de partida. **Usar pesas más pesadas NO ayudará.**

CONSEJOS ÚTILES:

- La parte de "bajada" de estos ejercicios es la más importante: ¡asegúrate de bajar el peso durante al menos el doble de tiempo que el que tardas en levantarlo!
- Está bien sentir una incomodidad moderada con este ejercicio. Un dolor de "3-4" sobre 10 en la escala está bien, pero si esto le causa un dolor mayor que eso, use un peso más liviano o incluso no use peso alguno.
- ¡Tienes que hacer muchas repeticiones! Intenta llegar a hacer 2 series de 20 repeticiones sin sentir molestias antes de aumentar el peso. Cuando comiences, es posible que solo puedas hacer 1 serie de 8 repeticiones. No hay problema. Ve aumentando el peso poco a poco.

Ejercicio de fortalecimiento del agarre:



Apriete una pelota o unos calcetines hechos una bola para fortalecer los músculos del antebrazo.

- Sujete la pelota de tenis o el calcetín con la mano del brazo afectado.
- Apriete la pelota y manténgala apretada durante 6 segundos.
- Luego suelte la presión y relaje la mano durante 10 segundos.
- Haz de 8 a 12 repeticiones, de 2 a 4 veces al día.

Flexiones de muñeca con pesas ligeras:



Flexión de muñeca:

Útil para el dolor en o alrededor de laadentro golpe en el codo oenvés del antebrazo.

- Comience sentado en posición vertical con el brazo dolorido apoyado sobre una mesa o sobre su pierna, sosteniendo una pesa con la mano colgando del borde.
- La palma debe estar orientada hacia El techo .
- Enrolle la muñeca hacia arriba y luego bájela lentamente, de forma suave y controlada.
- Asegúrate de no girar la muñeca. Si es necesario, puedes usar la mano para ayudar con la parte de levantamiento del ejercicio.



Extensión de muñeca:

Útil para el dolor en o alrededor de laafuera golpe en el codo oarriba del antebrazo.

- Comience sentado en posición vertical con el brazo dolorido apoyado sobre una mesa o sobre su pierna, sosteniendo una pesa con la mano colgando del borde.
- La palma debe estar orientada hacia El piso .
- Enrolle la muñeca hacia arriba y luego bájela lentamente, de forma suave y controlada.
- Asegúrate de no girar la muñeca. Si es necesario, puedes usar la mano para ayudar con la parte de levantamiento del ejercicio.

SECCIÓN CUATRO

Deslizamientos nerviosos

Nervio mediano, cubital y radial (ver mapa):

Si tiene entumecimiento u hormigueo que se irradia hacia el brazo hasta el codo y afecta las manos, los deslizamientos nerviosos pueden ayudar a reducir estos síntomas.

NOTA: El deslizamiento del nervio esno estiramiento. ¡A los nervios no les gusta que los estiren!

- Primero, observe la siguiente tabla para determinar qué nervio está causando sus síntomas.
- Cuando tengas una vez que hayas decidido qué nervio te molesta más, consulta las diapositivas de nervios para esa zona específica.
- Piensa en 'uso de hilo dental' el nervio – sigue moviéndote suave y lentamente a través de los diferentes posiciones.
- No mantengas una posición por más tiempo de un segundo.
- Si sus síntomas se sienten más fuertes al deslizarse, reducir la intensidad y/o el rango de movimiento.
- ¿Síntomas en más de una zona? Está bien realizar deslizamientos nerviosos en más de un nervio.

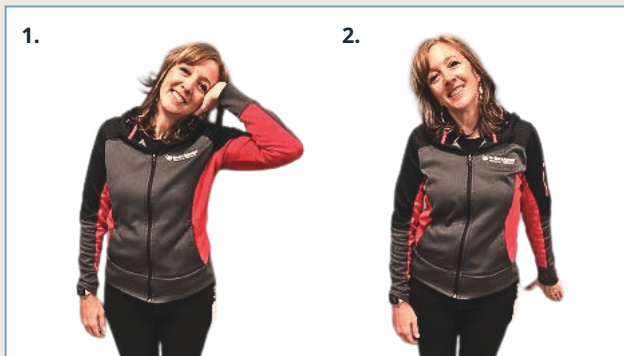


De pie Mediana Deslizamiento nervioso:



- Dobra un brazo hacia la parte superior del hombro doblando el brazo y la muñeca.
- Estire lentamente el codo hacia el costado del cuerpo.
- Cuando el codo esté recto, extiende la muñeca y abre los dedos para que apunten hacia el suelo.
- Muévete entre estas dos posiciones de manera suave y controlada.

De pie Cubital Deslizamiento nervioso:



- Dobra un brazo hacia arriba a la altura del codo con la palma hacia el costado de la cabeza y la cabeza inclinada hacia ese mismo hombro.
- Estire el brazo hacia el costado e incline la cabeza hacia el hombro opuesto.
- Repita de manera lenta y controlada.

De pie Radial Deslizamiento nervioso:



- Dobra el codo y la muñeca de modo que el brazo quede frente al pecho y los dedos apunten hacia el suelo.
- Estire lentamente el codo y mueva el brazo hacia el costado del cuerpo. Mantenga la muñeca doblada durante este movimiento.
- Regrese lentamente a la posición inicial y repita de manera controlada.

SECCIÓN QUINTA

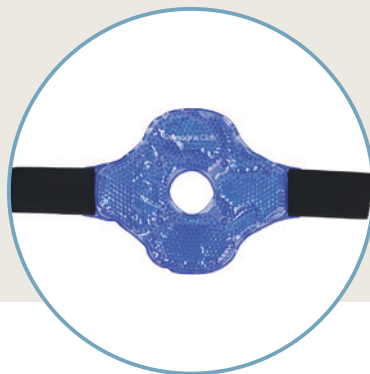
Síntoma Gestión

Tratamiento con hielo:

Pautas generales:

- El hielo es una forma de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Úselo durante las PRIMERAS 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Aplique hielo o una compresa fría en el área afectada durante 15 a 20 minutos por hora durante varias horas.

Las compresas de hielo pueden ser simples bolsas de cubitos de hielo del congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre la piel y la bolsa de hielo) o compresas más especializadas que se envuelven alrededor del codo. Elija una compresa especializada si siente dolor con frecuencia. Amazon tiene muchas opciones diseñadas específicamente para los codos.



A continuación se muestran algunas técnicas diferentes que puedes probar:

Masaje con hielo:

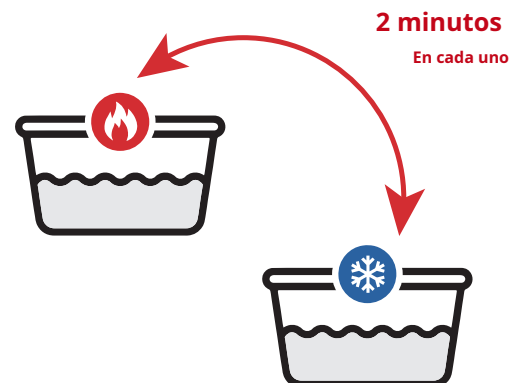


Esta es una excelente técnica para tratar el dolor punzante y molesto. Frota un cubo de hielo directamente sobre la piel en el área dolorida durante 1 a 5 minutos o hasta que la zona esté adormecida. Mantenga el cubo de hielo en movimiento.

CONSEJO: Si te gusta la sensación de este masaje, puedes comprar un vaso especial (busca en Google “vaso de masaje con hielo”) o intenta llenar dos tercios de un vaso de papel pequeño con agua y congelarlo. Cuando estés listo para hacer el masaje, simplemente arranca la parte superior del vaso de papel y deja una tira de vaso para usar como mango para masajearte el codo.

Baño de contraste:

Esta es una técnica en la que se alterna la colocación del antebrazo y el codo en un balde de agua fría durante 2 minutos y luego en agua muy tibia. **(no caliente)** durante 2 minutos y luego vuelva a sumergirlo en agua fría. Repita este patrón durante aproximadamente 15 a 20 minutos. Una vez al día es suficiente.



Tratamiento con calor:

El calor es bueno para disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones. Elija el calor **DESPUÉS** de las primeras 24 a 48 horas posteriores a la lesión. Relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que los estiramientos y los masajes sean más efectivos.

Las almohadillas térmicas pueden ser específicas para el codo o simples, como una bolsa de arroz o una almohadilla térmica genérica. Aplique la almohadilla térmica en el área de rigidez o dolor durante 15 a 20 minutos por hora, según sea necesario.

Masaje:

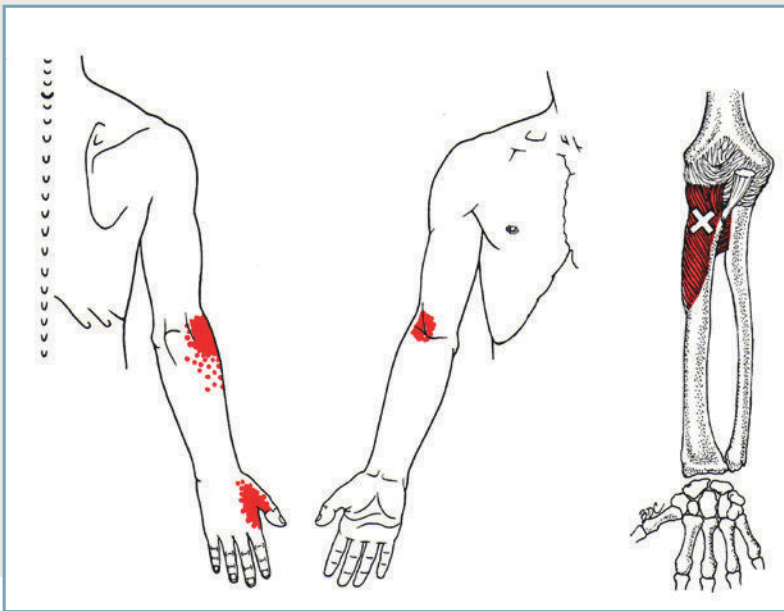
Liberación de puntos gatillo

A menudo, el dolor de codo es causado por puntos gatillo (nudos) en los músculos de los hombros, la parte superior del brazo, el antebrazo o la mano, o se agrava por ellos. Estos puntos gatillo no solo causan dolor en el lugar donde están, sino que también pueden transmitir dolor a diferentes áreas de la muñeca y la mano.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.

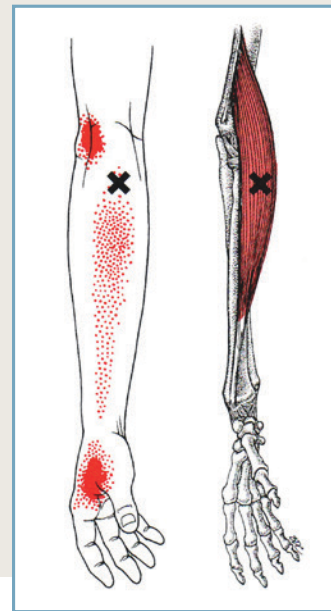
Tómese unos minutos para revisar sus hombros, brazos y manos en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice los diagramas a continuación para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente refieren dolor a la mano o la muñeca. El punto blanco o negro o 'incógnita' marca el lugar para empezar a buscar puntos sensibles.

Supinador



Imágenes cortesía de: <http://www.triggerpoints.net>

Braquiorradial



Trabaje sobre estos puntos con los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos, 2 minutos por cada punto dolorido, varias veces al día. Si utiliza una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de un lado a otro o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.

SECCIÓN SEIS

Cuidado del codo en Trabajo y hogar

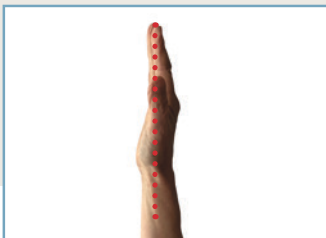
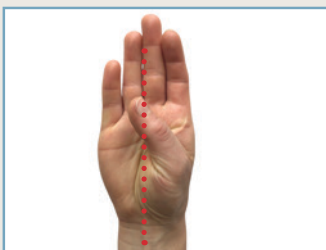
¿Cómo trabajan juntos las muñecas y los codos?

Pensemos en cómo funcionan la mano y el antebrazo. La mayoría de los músculos que controlan el movimiento de los dedos, las manos y las muñecas se encuentran en el antebrazo y se adhieren a los huesos que forman la articulación del codo. Cuando estos músculos se sobrecargan al realizar el mismo movimiento una y otra vez o se mantienen en posiciones incómodas, los tendones que conectan los músculos con los huesos se tensan o irritan y se siente dolor en la zona del codo.

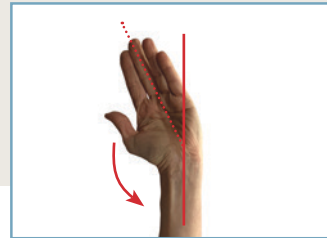
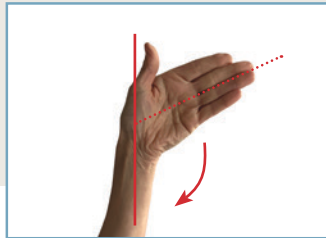
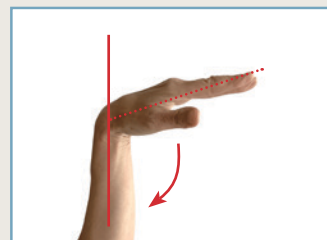
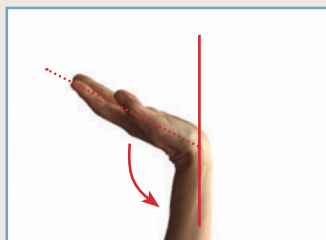
Posiciones de la muñeca:

¿Cuál es la mejor posición para la muñeca? La "muñeca neutra" significa que la muñeca está recta y no doblada hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados. Esto es importante en el trabajo y en las actividades de ocio.

Postura neutra



Posturas incómodas



Preguntas/Soluciones:

1. ¿Haces los mismos movimientos con las manos/muñecas una y otra vez, en el trabajo o en casa?

PROBLEMA: Realizar los mismos movimientos una y otra vez irrita los tendones y las articulaciones, lo que puede causar dolor, hinchazón, entumecimiento u hormigueo.

PRIMER PASO: Observa cuáles de tus actividades diarias aumentan el dolor de codo: ¿utilizar una computadora? ¿Mecanizar una pieza? ¿Hacer jardinería? ¿Practicar deportes?

SOLUCIONES:

- **Tómate un descanso.** Pruebe realizar "microdescansos" de 10 a 20 segundos a lo largo del día para cambiar la carga sobre los músculos doloridos.
- **¡Mezclalo!** Si un ejercicio o actividad le causa dolor persistente, pruebe otra cosa.
- **Trabaje de forma más inteligente, no más dura.** Actualice su equipo o pruebe una herramienta eléctrica.
- **Compartir la carga.** Cambie las tareas agravantes a la mano o brazo no dominante.
- **Cambia tu técnica.** Pide consejos a tus compañeros de trabajo o toma una lección sobre alguna actividad deportiva.

CONSEJO ÚTIL: Si sus pasatiempos le están causando dolor, haga clic en el enlace y busque "hogar y pasatiempos": ehs.unc.edu/workplace-safety/ergonomics/outside/

2. ¿Sus MUÑECAS se doblan con frecuencia durante el día o la noche?

PROBLEMA: Mantener las muñecas en posición flexionada genera tensión en los músculos del antebrazo, lo que genera presión sobre los nervios que llegan a la mano y los dedos, disminuye el flujo sanguíneo e irrita la articulación.

PRIMER PASO: Observa si doblas mucho las muñecas en el trabajo, en casa, haciendo deporte o cuando duermes.

SOLUCIONES:

- **¡Manténgase neutral!** Mantenga la muñeca en posición recta siempre que sea posible.
- **Prepárese para el éxito.** Es posible que necesites cambiar la configuración de tu estación de trabajo o conseguir un equipo diferente, como un mouse ergonómico, para mantener tu muñeca neutra.
- **El sueño es importante.** Dormir con las manos o las muñecas dobladas puede empeorar el dolor de codo. Pruebe a usar una muñequera o a fabricar su propia "férula" en casa usando una toalla y una venda elástica.



Haga clic en este enlace
Para saber cómo: youtu.be/859UF0ivH0s

3. ¿Sus CODOS se doblan con frecuencia durante el día o la noche? ¿Se apoya mucho sobre los codos?

PROBLEMA: Mantener los codos en una posición demasiado flexionada o apoyarse sobre ellos durante períodos prolongados genera presión sobre los nervios que van a la mano y los dedos, disminuye el flujo sanguíneo e irrita la articulación. Apoyarse sobre los codos también puede irritar la bursa del codo (pequeñas bolsas "amortiguadoras" cerca de los huesos del codo), lo que provoca hinchazón y dolor (bursitis).

PRIMER PASO: Ten en cuenta si doblar tus codos o inclinarse. Usas mucho estos aparatos en el trabajo, en casa, durante actividades de ocio o cuando duermes.

SOLUCIONES:

- **No te estreses:** Limite la presión que ejerce sobre el codo. Resista la tentación de apoyar los codos en el escritorio, la mesa o la encimera. Limite la inclinación. Muchas personas doblan los codos para sostener el teléfono; utilice un soporte o un auricular para el teléfono.
- **Prepárese para el éxito.** Es posible que necesites cambiar la configuración de tu estación de trabajo o conseguir un equipo diferente (como un mouse ergonómico) para evitar apoyarte en los codos.
- **Comparte la carga:** Puede utilizar el otro brazo para realizar determinadas tareas, como llevar una bolsa o pasear al perro. Si debe utilizar el codo dolorido, intente descansar después.

- **El sueño es importante.** Dormir con los codos flexionados o excesivamente estirados durante el sueño puede empeorar el dolor de codo. Pruebe a usar una venda para el codo o a fabricar su propia "férula" en casa usando una toalla y una venda elástica.



Haga clic en este enlace
Para saber cómo:
youtu.be/859UF0ivH0s

También debes evitar dormir de lado, ya que eso también puede generar una tensión innecesaria en el codo dolorido.

4. ¿Tienes que agarrar o sujetar objetos con mucha fuerza?

PROBLEMA: Los músculos del antebrazo se ven afectados por un agarre fuerte. Agarrar objetos o cosas con demasiada fuerza provoca tensión en los músculos e irritación en la articulación del codo.

PRIMER PASO: Ten en cuenta cuándo estás agarrando algo con demasiada fuerza. Si usas un teléfono, volantes, herramientas, equipamiento deportivo, como raquetas de tenis o palas de pickleball, herramientas de manualidades, etc., asegúrate de no sujetarlo con demasiada fuerza.

SOLUCIONES:

- **Relájate.** Intente utilizar un agarre más relajado y cambie de agarre con frecuencia. No sujete objetos de la misma manera durante períodos prolongados.
- **Encender.** Utilice herramientas ergonómicas o eléctricas para disminuir la necesidad de sujetar con fuerza, como abrelatas eléctricos o herramientas para abrir frascos. Aumente la fricción utilizando un paño de agarre o envolviendo cinta de cocodrilo alrededor de las puntas de los dedos o guantes. Esto disminuye la necesidad de sujetar con fuerza con los dedos.
- **Obtenga un mejor agarre.** El uso de una herramienta o un equipo deportivo con un mango demasiado grande o demasiado pequeño para la mano ejerce presión sobre los músculos de la mano y puede aumentar la fuerza necesaria para realizar la tarea. Para determinar el tamaño de agarre "recomendado" para usted, mida la distancia desde el pliegue longitudinal inferior de la palma hasta la punta del dedo anular con una regla. Esta medida le proporcionará un punto de partida.

SECCIÓN SIETE

Productos y enlaces

Tirantes y soportes:

El uso de una férula/abrazadera o una muñequera/soporte/manga puede ayudar a disminuir el dolor en los codos.

Parte del cuerpo	Tipo de aparato ortopédico	Nivel de Apoyo	Beneficios	Uso recomendado
Muñeca	Soporte/Envoltura Ejemplo: Muñequera Ergodyne Ejemplo: Muñequera Push Care de Brace Lab	Moderado	Proporciona recordatorio para evitar que la muñeca se doble demasiado pero facilita la actividad diaria Más fácil que una férula	Úselo según sea necesario durante el día. ¡Asegúrate de que no esté demasiado apretado!
Muñeca/Codo	Manga de compresión Ejemplo: Manga de compresión para codo de Nordic Lifting Ejemplo: Manga de soporte para muñeca y pulgar TOFLY Ejemplo: Incrediwear Manga de codo Ejemplo: Incrediwear Manga de muñeca	Bajo a Moderado	Mejora el flujo sanguíneo, disminuye la hinchazón, Mantiene la articulación caliente. disminuye el dolor	Úselo según sea necesario durante el día o la noche. A muchas personas les gusta usar una manga durante el día y una férula o aparato ortopédico durante la noche. Retirar al menos cada 8 horas para dar exposición a la piel al aire.
Codo	Correa de contrafuerza (correa para codo de tenista) Ejemplo: Soporte para codo de tenista Futuro Sport Ejemplo: Correa de soporte para codo Ergodyne ProFlex 500 o correa de compresión para brazo de neopreno ProFlex 655	Moderado	Correas de contrafuerza Proporcionar apoyo para el dolor al mantener la presión fuera de los músculos inflamados y distribuyendo la carga Se colocan sobre ellos. Esto ayuda a descansar los músculos doloridos y mejora el agarre. fuerza también.	Usar al actuar Actividades que requieren mucho agarre o trabajo con las muñecas/manos o al practicar deportes como tenis o golf donde la fuerza se transmite a través de las manos hasta el codo. No usar durante todo el día/noche. NOTA: Es posible que surjan más problemas si la correa está demasiado apretada. Para un ajuste adecuado, cierre el puño antes de apretar la correa. Esto ayudará a mantener la tensión en el nivel correcto. Si siente hormigueo o entumecimiento en las manos, o si siente que el dolor en el codo empeora con el uso de una correa de contrafuerza, deje de usarla.

Posiciones para dormir:

Modificar su posición para dormir puede ayudar a reducir el dolor de codo.

- Si normalmente duerme con los codos totalmente flexionados, puede estar aumentando la tensión en nervios y músculos que ya están irritados. Intente dormir algunas noches con una férula casera para el codo. Haga clic en este enlace para ver cómo hacer el suyo propio: youtu.be/859UF0ivH0s

Si esto ayuda a disminuir sus síntomas, existen aparatos especiales que puede comprar para lograr esta mejor posición.

- Muchas personas duermen con la cabeza o la almohada sobre el brazo estirado. Si esta es su posición habitual, es posible que sus síntomas aumenten debido a la compresión de los nervios, los vasos sanguíneos y los músculos por el peso de la cabeza. Pruebe a dormir durante algunas noches abrazando una almohada adicional para ver si esto ayuda a disminuir los síntomas.
- Dormir bien es fundamental para disminuir el dolor. ¿Necesitas consejos? Haz clic en este enlace para obtener más información sobre el sueño: www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html



Otros enlaces útiles:

Equipo deportivo:

- Cómo elegir raquetas de tenis que no dañen los codos: supertennisracquet.com/best-tennis-racquets-for-tennis-elbow/
- Cómo elegir paletas de pickleball que no dañen los codos: pickleballspots.com/paddles/best-pickleball-paddles-for-tennis-elbow/
- 'Codo de golfista': haga clic en este enlace para obtener más consejos específicos sobre el dolor de codo relacionado con el golf: newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/expert-alert-getting-back-into-the-swing-of-golf/

Ejercicio adicional:

Otro ejercicio que puedes probar para el dolor de codo es el Tyler Twist. Este ejercicio requiere un objeto largo y delgado que puedas sujetar cómodamente con ambas manos. Es preferible utilizar un elemento flexible que ofrezca resistencia al girarlo. Una toalla enrollada puede funcionar. Las personas que practican el Tyler Twist suelen utilizar una herramienta de ejercicio llamada FlexBar (que se puede comprar en Amazon).

Haga clic en este enlace para ver una demostración de este ejercicio: youtu.be/gskGbqA9aNo

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.



¿La lesión musculoesquelética te está agobiando? On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

CONTÁCTENOS:

Soluciones de fisioterapia in situ

6828 carril de cicuta
Arboleda de arce MN 55369

PAG:(866) 763-6561

MI:info@onsitesolutionspt.com

SolucionesOnSitePT.com

Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ
Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ
Año de constitución:2008
Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043
NAICS:621340, 541690, 611430

Certificaciones:WBENC-WBE2001298

Títulos típicos de compradores:Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

SÍGANOS

