

10 consejos para prevenir y aliviar el codo de tenista



1 **Supervisa tu material deportivo.**

Si juegas al tenis, debes saber que una raqueta demasiado ancha o estrecha, o bolas muy pesadas pueden ser culpables de tu epicondilitis. Asegúrate de que eliges el material idóneo para ti y tu deporte.

2 **Corrige tu técnica.**

Consulta a tu entrenador qué cambios en tu técnica puedes hacer para evitar el sobreesfuerzo en los tendones. Un revés mal efectuado o el exceso de fuerza en la empuñadura de la raqueta pueden causar esta dolencia.

3 **Calienta antes de jugar y estira después.**

Los músculos y tendones deben estar preparados para el esfuerzo que van a realizar. Efectúa ejercicios de calentamiento.

4 **Regula tu tiempo de actividad.**

A veces hay que dosificar el tiempo de juego o de una actividad repetitiva, reducir la frecuencia de práctica o alargar los periodos de descanso entre partidos.

5 **Aprende a parar.**

Si notas dolor en el codo o en el antebrazo, cesa inmediatamente la actividad que piensas que lo está provocando. Consulta a tu médico y no vuelvas a practicar ese deporte hasta que él te lo indique.

6 **Fortalece tu brazo.**

Tu terapeuta físico puede enseñarte ejercicios que te ayudarán a estirar y fortalecer los músculos de la muñeca y el brazo, lo que te permitirá estabilizar el área del codo y reducir las posibilidades de lesión. Uno de ellos es, por ejemplo, apretar una pelota de tenis.

7 **Atención también en la oficina.**

Si sientes dolor al trabajar frente al ordenador, revisa la ergonomía de tu puesto de trabajo o estudio (disposición de la silla, teclado y escritorio), y la postura con la que te sientas y escribes.

8 **Ayúdate de la tecnología.**

Recorre a herramientas eléctricas para las actividades muy repetitivas –por ejemplo, atornillar– y descansa si estás mucho rato haciendo lo mismo.

9 **Calienta antes de coger la moto.**

Una ruta en moto obliga a los músculos a adoptar y mantener posturas que pueden desembocar en lesiones como el codo de tenista. Para evitarlo, dedica unos minutos calentar y estirar los músculos de los brazos antes de partir y repite esos ejercicios en las paradas que realices.

10 **Consulta a tu médico sobre el uso de coderas.**

Llevar una codera o banda en el codo al realizar la actividad que provoca el dolor puede ayudar a aliviar o prevenir la lesión, pues estas soluciones incrementan la temperatura de la zona en dos o tres grados, lo que estimula la circulación y contribuye a que se relajen músculos, tendones y ligamentos.