

Dolor de codo en lanzadores de pequeñas ligas

Condición: “Codo de las Pequeñas Ligas,” al que se hace referencia con el término médico apófisis del epicóndilo medial, causa dolor en el codo en atletas jóvenes lanzadores, como los lanzadores de béisbol de las Pequeñas Ligas.

Antecedentes: Durante el movimiento de lanzar por encima de la cabeza, se produce tensión en la articulación medial del codo y con el tiempo esto puede provocar daños en la placa de crecimiento en esta zona.

Factores de riesgo: Esta lesión se diagnostica con mayor frecuencia en atletas menores de 16 años. El lanzamiento repetitivo se asocia con un mayor riesgo de lesión; por lo tanto, las ligas de béisbol juvenil han adoptado límites en la cantidad de lanzamientos y días de descanso obligatorios para proteger a los jugadores jóvenes. También se recomienda a los atletas que no practiquen un solo deporte durante todo el año sin descansar o periodos libres.

Historia y síntomas: Los atletas jóvenes suelen experimentar dolor en el codo medial y disminución de la velocidad y la distancia de lanzamiento. La información sobre la posición jugada, el programa de entrenamiento, el número de equipos, la estimación de entradas y lanzamientos por semana, lesiones previas, participación en otros deportes y dolor por la noche es fundamental.

Examen físico: El médico examinará el codo en busca de problemas estructurales e hinchazón. El dolor es típico al tocar el codo medial. Se deben evaluar el arco de movimiento, la fuerza y la función nerviosa del codo afectado. Las pruebas especiales que crean tensión en la zona medial del codo pueden causar dolor. Una evaluación completa del movimiento de lanzamiento es útil para descubrir una posible causa de la lesión.

Proceso de diagnóstico: Las radiografías del codo generalmente se solicitan primero para determinar la lesión. También se pueden solicitar una ecografía y una resonancia magnética para proporcionar una evaluación más detallada.

Manejo de rehabilitación: Se recomienda para el “codo de las ligas menores” que el paciente sea visto por un médico Fisiatra para recibir tratamiento debido a su experiencia en lesiones deportivas. El manejo inicial incluye aproximadamente 4-6 semanas de descanso de todas las actividades de lanzamiento. El hielo y los medicamentos antiinflamatorios son útiles para aliviar los síntomas. Cuando el movimiento se vuelve indoloro, se iniciarán ejercicios de fortalecimiento seguidos de la reintroducción del lanzamiento. Por lo general, a los atletas se les permite volver a participar después de aproximadamente 12 semanas. Es posible que se requiera cirugía para lesiones graves.

Otros recursos para pacientes y familias: El paciente y la familia deben recibir asesoramiento sobre estrategias de prevención. El Comité Asesor Médico y de Seguridad del Béisbol de EE. UU. ha publicado recomendaciones para el conteo de lanzamientos de jóvenes. Los entrenadores, padres y jugadores deben trabajar junto con especialistas médicos para asegurarse de que el jugador complete la rehabilitación antes de regresar a jugar.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.