

## Tendinopatías

**Condición:** la tendinopatía es una lesión del tendón, a veces denominada tendinitis. Los tendones unen los músculos al hueso.

**Antecedentes:** la tendinopatía es muy común y ocurre con mayor frecuencia en personas de 30 a 60 años. La mayoría de las tendinopatías se deben al desgaste del tendón, ya sea como resultado natural del envejecimiento o por uso excesivo.

**Factores de riesgo:** las personas que realizan movimientos repetitivos como parte de su trabajo o mientras participan en deportes tienen un mayor riesgo de tener tendinopatía.

**Historia y síntomas:** la tendinopatía a menudo causa dolor, inflamación, rigidez y debilidad en el área afectada.

**Examen físico:** un médico palpará el área para verificar si hay dolor y sensibilidad. También comprobará el rango de movimiento, como pedirle al paciente que extienda el codo. Otros exámenes incluyen la observación de la postura y los movimientos del paciente para ayudar a comprender qué puede haber contribuido al problema.

**Proceso de diagnóstico:** se pueden realizar pruebas especiales que pueden reproducir el dolor en el tendón. Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) está especialmente capacitado para diagnosticar tendinopatía a través de sus extensas habilidades de examen físico y pruebas especiales. Por ejemplo, la prueba de Cozen se usa generalmente para verificar si hay "codo de tenista". El médico sostiene suavemente la muñeca hacia abajo mientras el paciente presiona hacia arriba contra la mano del médico. Luego, el médico presiona la parte exterior del codo del paciente para ver cuánto dolor produce.

**Manejo de la rehabilitación:** hay varias formas de ayudar a controlar el dolor, como reposo, analgésicos, aplicación de hielo en el área, aparatos ortopédicos, terapia física u ocupacional o incluso una inyección. También es importante realizar cambios en los tipos de actividades que pueden haber provocado la tendinopatía para que no regrese ni empeore. Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede ayudarlo a guiarlo hacia el plan de tratamiento más apropiado según sus síntomas, la gravedad de su dolor y sus objetivos personales.

**Otros recursos para pacientes y familias:** A menudo, la tendinopatía se diagnostica después de que causa un dolor significativo. Los pacientes y las familias no solo deben identificar las áreas problemáticas que llevaron a la tendinopatía, sino también aprender a reconocer los síntomas tempranos, para que no vuelva a ocurrir o para que no se desarrolle una nueva tendinopatía en otras áreas. Un médico Fisiatra tiene en cuenta a todo el paciente, individualizando los tratamientos y las estrategias de prevención teniendo en cuenta los objetivos y el nivel de actividad del paciente. Junto con su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra), puede reducir su dolor y volver a sus actividades normales.

## 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](http://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](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.