

# Tendinitis: ¿Qué es?

La **tendinitis** es un reumatismo extraarticular que consiste en la inflamación de un tendón, que provoca dolor alrededor de la articulación en la que este se inserta.



## Tendinitis

La **tendinitis** es un reumatismo extraarticular. Consiste en la lesión de un tendón, que no es más que la unión del músculo con el hueso. Se caracteriza por dolor y sensibilidad justo afuera de la articulación, inflamación, irritación o hinchazón del mismo.

Puede **afectar a cualquier tendón del cuerpo**, pero es más habitual alrededor de los hombros, los codos, las rodillas y los talones, aunque aparece también en las caderas, los tobillos, las muñecas y las manos con menor frecuencia. Ocurre usualmente después de una lesión recurrente en las articulaciones.

## Causas de tendinitis más comunes

1. **Realización de movimientos repetitivos** a lo largo de periodos de tiempo prolongados, bien sea por razones laborales o de ocio deportivo.
2. **Lesiones deportivas o laborales** repentinas.
3. **Mantener posturas incorrectas** o posiciones anómalas.
4. **Sobrecarga de las articulaciones** por un uso excesivo.
5. **Envejecimiento del tendón** que es la pérdida de elasticidad o degeneración del tendón, provocado por la edad.

6. Enfermedades como la **artritis reumatoide, diabetes mellitus, gota, psoriasis y enfermedades de la tiroides.**
7. **Reacciones a algunos fármacos.**

### Tipos de tendinitis más comunes

- **Codo de tenista (epicondilitis lateral):** Es la inflamación de los tendones que se insertan en el epicóndilo lateral, en la cara lateral externa del brazo y alrededor del codo.
- **Codo de golfista (epicondilitis medial):** En este caso, la inflamación, la irritación y el dolor afectan a la parte interna del antebrazo, alrededor del codo.
- **Tendinitis aquilea:** Se trata de la inflamación del tendón de Aquiles, el cual conecta los músculos de la pantorrilla con el talón.
- **Hombro de nadador, hombro de tenista o tendinitis del hombro:** En este caso, se inflaman, irritan e hinchan los tendones unidos a los músculos del manguito de los rotadores del hombro que mantiene la cabeza del húmero contra la escápula.

En **resumen**, las tendinitis son enfermedades comunes que se caracterizan por inflamación o hinchazón y dolor alrededor del tendón afectado. Pueden aparecer tras la realización de movimientos repetitivos, la adopción de posturas incorrectas y sobrecargar las articulaciones. Deben tratarse lo antes posible, porque de prolongarse en el tiempo la inflamación del tendón existe el riesgo de que este se rompa.

Ante el primer síntoma:

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

### Bibliografía

1. Arthritis Foundation. Tendinitis.
2. Revista Farmacia Profesional. Tendinitis. Prevención y tratamiento. Salvador Giménez Serrano, Médico de Atención Primaria. Vol. 18 Núm. 7. Julio-Agosto 2004:50-56.
3. Revista Offarm. Elsevier Traumatismos y tendinitis de las articulaciones. Tipos de lesiones y su tratamiento. Luis Carlos Aguilar, Médico. Vol. 24. Núm. 3. marzo 2005: 60-68.
4. Mayo Clinic. Tendinitis.
5. Biblioteca de Salud. Causas y tratamiento de la tendinitis