

## TENDINITIS DE MUÑECA: CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

La tendinitis de muñeca es una inflamación que se produce en los tendones. Estos últimos son tejidos resistentes y con aspecto de cordón que conectan con los músculos del hueso y permiten el movimiento de las articulaciones.

La tendinitis de muñeca afecta principalmente a personas que realizan movimientos repetitivos de las manos. Por ejemplo, es una lesión muy común entre los deportistas dedicados al basket o al tenis debido a los múltiples giros de muñeca que realizan. Pero también pueden afectar a personas que trabajen con computadoras o haciendo labores en el hogar.

### SÍNTOMAS

Dolor, aparece de forma leve en la mano aunque puede ir creciendo en intensidad y extenderse en dirección ascendente desde la muñeca hacia el codo e incluso hasta el hombro. El paciente lo nota sobre todo de noche.

- Hipersensibilidad e hinchazón.
- Entumecimiento u hormigueo.
- Dificultad para sostener objetos.
- Sensación de chasquido o crujido cuando se dobla o se flexiona la articulación.