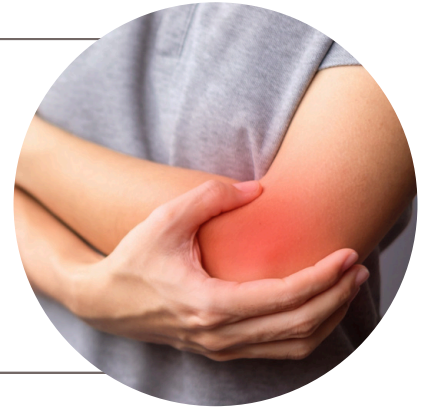


QUÈ ÉS?

És la lesió del sistema múscul-esquelètic, produïda per la inflamació dels tendons de la musculatura de la cara externa del colze (extensors de dits i canell i supinadors de l'avantbraç).



SÍMPTOMES

- Dolor en la cara externa del colze.
- Irradiació del dolor a l'avantbraç.
- Perduda de força a la mà.

CAUSES

- Moviments repetitius.
- Postures forçades de colze.
- Lesions prèvies.
- Traumatismes.
- Malalties de les articulacions: artritis reumatoide, artritis, osteoartritis.

FACTORS DE RISC

- Moviments repetitius de colze.
- Postures forçades.
- Utilitzar eines que generen vibracions.

MESURES PREVENTIVES

- Realitzar pauses durant les tasques.
- Canviar unes tasques per unes altres que no impliquin moviments repetitius.
- Utilitzar eines anti vibratòries.
- Realitzar exercicis d'estiraments.

TRACTAMENT

- Fer canvis de tasques, evitant aquelles que siguin lesives.
- Fer exercicis d'estiraments i enfortiment muscular del braç.
- Sotmetre's a un tractament de fisioteràpia.
- Col·locar una ortesi en el colze.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris.
- Realitzar infiltracions de corticoesteroides, en casos greus.

