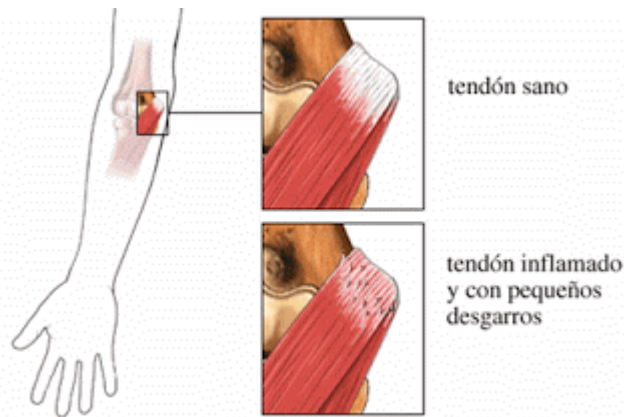


Epicondilitis, el temido "ITIS" del tirador de precision, por Victor M.Cando



Me gustaría empezar explicando, que una tendinitis, sea del carácter que sea, viene dada por una mala adaptación al entrenamiento o ejercicio. el musculo es la parte contráctil de la articulación, el que facilita la abducción o aducción de la articulación. el musculo no tiene "elasticidad" cuando estiramos o practicamos esta cualidad, es el tendón el que gana elasticidad, también tenemos que tener presente que el musculo tiene la capacidad de evolucionar mas rápidamente que el tendón, se hipertrofia mas rápido y se recupera mas rápido de los esfuerzos y traumatismos creados por el trabajo físico. quedando de este modo, el tendón en desventaja, ante un exceso de trabajo físico.



el epicondilo, es una parte osea en la cual, se insertan 6 vientres musculares, que son los extensores de la muñeca. la lesion "inflamacion" de esta zona, es conocida como epicondilitis "inflamacion del epicondilo". mas conocido como codo del tenista. esto ocurre por una mala ejecución o un movimiento repetitivo, por llevar al limite la articulación del codo/muñeca también puede ser producido por una mala postura.

cuando empezamos a entrenar, sea en la modalidad que sea, si entrenamos mas intensamente de lo que el cuerpo puede soportar, empezara a dar señales de dolor, el proceso inflamatorio a comenzado.

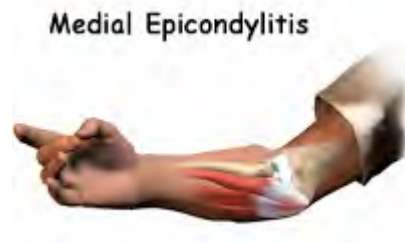
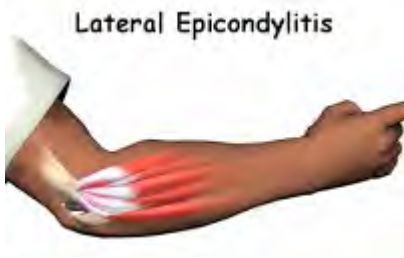
En el tiro de precisión, este problema suele venir por dos motivos, al realizar la posición de tiro, se suele llevar mas allá la articulación del codo para lo que realmente esta preparada. creando un bloqueo de esta y forzando de este modo una y otra vez la articulación, forzando el tendón que esta posicionado sobre el epicondilo, creando una inflamación,

esto viene agravado si se dispara con una empuñadura anatómica, que aunque facilita el agarre de la mano, fuerza aun mas la posición de la muñeca, extendiéndola y obligando a trabajar mas los músculos y por lo tanto el tendón.



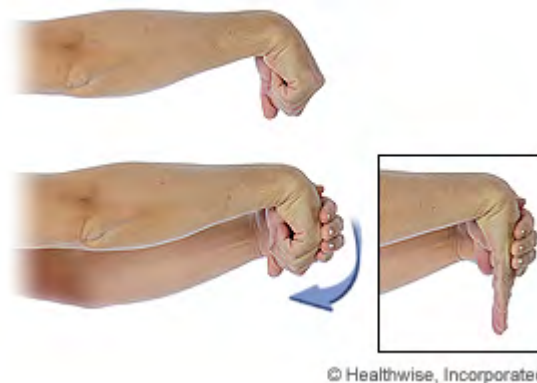


una inflamación, puede convertirse en crónica, creando calcificaciones, que a su vez esto impide el correcto riego sanguíneo limitando la llegada de nutrientes e impidiendo la eliminación de líquido y toxinas propias del organismo, aumentando más aun el problema y la inflamación, si no se pone remedio, esta inflamación puede llegar a producir rotura de fibras del tendón y si no se pone remedio, la rotura total.



al igual que sucede con la tendinitis de la correa bicipital, el supraespinoso, el subescapular, todo es consecuencia de un mal acondicionamiento físico, no se entrena el músculo, no se realizan estiramientos, los músculos se atrofian y acortan, creando una tensión aun más elevada en el tendón.

este último, tiene un roce excesivo por el entrenamiento con el arma de fuego, agravando el problema



© Healthwise, Incorporated

una falta de interés en las lesiones, solo nos acordamos de estas cuando no podemos tirar o hacerlo es un suplicio. solo se intenta poner remedio cuando el mal ya es muy grave o no nos deja practicar nuestra afición.

a todo esto, tenemos que sumar una mala alimentación, alcohol, tabaco, todos los números para favorecer un proceso inflamatorio, por si ya fuera poco el problema, lo alimentamos.

un modo de poner remedio es reposo, frío varias veces al día para facilitar desinflamar la zona.

deberíamos estirar progresivamente,
entrenar la musculatura periférica para descargar la tensión en la zona.
realizar una correcta postura de tiro.
también podemos ayudarnos tomando productos específicos para la inflamación, como la yuca, el sulfato de glucosamina, el msm, el arpagofito, la vitamina C.....
aplicando masajes y frio podemos facilitar la recuperacion.
un tratamiento de ultrasonidos también podría facilitar y acortar la recuperación.

como siempre,
una combinación de entrenamiento y alimentación correcta, nos llevara a disfrutar mas y sufrir menos lesiones.

Por Victor M.Cando