

Los tendones son fibras, parecidas a cordones, que fijan los músculos a los huesos y que, a modo de palancas, permiten el movimiento de las articulaciones. La sinovial es una membrana viscosa que facilita el movimiento del tendón y lo lubrica. La inflamación del tendón y de su sinovial se denomina tenosinovitis. La tenosinovitis de De Quervain afecta a los tendones abductor largo y extensor corto del dedo pulgar. Éstos conectan los respectivos músculos del antebrazo, pasando por la muñeca, a la región dorsal del dedo, para producir los movimientos de extensión y alejamiento del pulgar del resto de los dedos.

## ¿Qué es la tenosinovitis de De Quervain?

### ¿Cuál es su causa?

Movimientos repetitivos del pulgar pueden provocarla. Es más frecuente en mujeres de mediana edad.

### ¿Cuáles son sus síntomas?

Dolor y discreta tumefacción de la región lateral de la muñeca cercana al pulgar. Los movimientos del pulgar y el cerrar el puño agravaran el dolor.

### ¿Cómo la evitaremos?

No es conveniente hacer actividades repetitivas en que se utilicen el pulgar o la muñeca. En el caso de tener que trabajar con el ratón de ordenadores, utilice uno ergonómico y una alfombrilla con reposamuñecas.

**Sinovia**  
**hinchada**  
**Tendón**  
**inflamado**  
**Cubierta de**  
**los tendones**

### ¿Cómo la trataremos?

- Mantenga la mano en reposo.
- Puede aplicarse frío los primeros días.
- Consulte con su médico si debe tomar fármacos para aliviar el dolor. Él le aconsejará el más conveniente y cómo deberá tomarlo.
- Se puede inmovilizar el pulgar con una férula específica.
- Se puede infiltrar la lesión con una inyección de corticoides.
- Si no se resuelve el problema con lo anterior, se necesitará un tratamiento quirúrgico. Su traumatólogo le indicará la mejor opción en su caso.

**Es posible que sienta dolor al apretar o agarrar cosas, al doblar o torcer la muñeca o al cerrar el puño.**