

Cotovelo de tenista (lateral epicondilalgia)

Informações para pacientes

Este folheto contém informações e conselhos sobre como tratar o cotovelo de tenista. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação, entre em contato com seu médico de família.

O que é cotovelo de tenista?

O cotovelo de tenista é uma condição que resulta em dor na parte externa do cotovelo. Ao redor do cotovelo você tem uma coleção de músculos, ligamentos, tendões e ossos; uma lesão nos músculos é o que causa a dor.

Mecanismo de lesão

Você pode desenvolver cotovelo de tenista por vários motivos. É mais comumente observado na população trabalhadora e a maioria das pessoas apresenta sintomas no lado dominante. Pode resultar do uso excessivo e repetitivo do cotovelo, por exemplo, ao fazer o mesmo movimento repetidamente, o que resulta em estresse no músculo, causando ocasionalmente microrrupturas que podem causar dor.

Sintomas

Você pode sentir dor dentro e ao redor do cotovelo, em particular pode ser desconfortável na parte externa do cotovelo e antebraço. Outros sintomas que você pode sentir incluem dor ao segurar, levantar ou atividades repetitivas do pulso. Você também pode descobrir que a rigidez diminui com movimentos suaves.

Gerenciamento

- **Gelo:** uma bolsa fria (bolsa de gelo ou ervilhas congeladas enroladas em uma toalha úmida) pode proporcionar alívio da dor a curto prazo. Aplique na área dolorida por até 15 minutos, a cada três horas e até quatro vezes ao dia, garantindo que o gelo nunca entre em contato direto com a pele.
- **Descanso relativo:** reduza as atividades que pioram os sintomas, por exemplo, o tempo de uso da mão e do cotovelo.
- **Analgésicos:** o alívio da dor pode ajudar a controlar o desconforto a curto prazo. Normalmente, os analgésicos comprados de um farmacêutico funcionam. Se tiver alguma dúvida fale com um farmacêutico.
- **Tala:** se os seus sintomas não melhorarem, você pode se beneficiar com uma tala no pulso, que reduzirá a carga no cotovelo. Você pode obter um desses em uma farmácia ou online.

- Exercício: você deve realizar exercícios específicos que visam aumentar a força do seu braço; isso o ajudará a retornar às atividades. Veja abaixo sugestões de um programa de exercícios graduado.

Seguir

Você não precisa rotineiramente de fisioterapia para esse tipo de lesão; a maioria descobre que melhora com o tempo e exercícios simples. Se a dor no cotovelo não melhorar após 6 a 12 semanas, você poderá se beneficiar com a fisioterapia. Recomendamos que você entre em contato com seu médico de família para encaminhá-lo ao departamento de fisioterapia local.

Cura

Esse tipo de lesão pode levar aproximadamente de 6 a 9 meses para ser resolvido.

O que esperar

Semanas desde ferida	Plano de reabilitação
0 a 1 semanas	✓ Use gelo e elevação para ajudar o inchaço ✓ Comece os 'Exercícios da primeira fase' na página 3 ✓ Siga os conselhos de manejo acima
2 a 5 semanas	✓ Assim que a dor começar a diminuir, comece os exercícios abaixo denominados 'Exercícios do estágio dois'.
6 a 12 semanas	✓ Quando você conseguir concluir os 'exercícios do estágio dois', avance para o próximo estágio. Você poderá progredir para isso antes de 6 semanas se sua dor tiver diminuído; às vezes, pode levar mais de 6 semanas para progredir. ✗ Se, após 6 semanas, você estiver enfrentando algum dos seguintes problemas, entre em contato com seu médico de família para uma avaliação e possível encaminhamento ao departamento de fisioterapia local.

Conselho inicial

Bolsas frias

Uma bolsa fria (bolsa de gelo ou ervilhas congeladas enroladas em uma toalha úmida) pode proporcionar alívio da dor em curto prazo. Aplique na área dolorida por até 15 minutos, a cada poucas horas, garantindo que o gelo nunca entre em contato direto com a pele.

Descansar

Tente descansar o cotovelo durante as primeiras 24 a 72 horas (1 a 3 dias) se estiver particularmente dolorido.

Movimento precoce e exercício

A sustentação precoce de peso (colocar peso no membro lesionado) ajuda a aumentar a velocidade de cura. Tente realizar suas atividades diárias da maneira mais normal possível, pois isso ajudará na sua recuperação.

Estágio um (3 a 4 vezes ao dia)

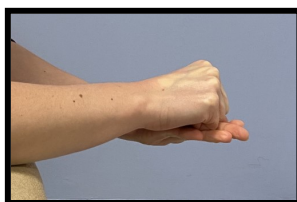
Retenção muscular sustentada (exercício isométrico)

Empurrando para cima



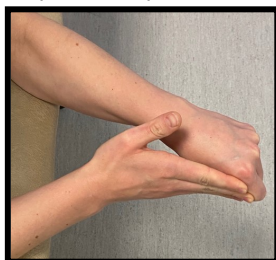
Feche o punho com a mão ao lado do cotovelo dolorido. Usando a outra mão, aplique pressão para baixo sobre o punho, enquanto empurra para cima com o punho ao mesmo tempo. Nenhuma das mãos deve se mover. Segure por 10 a 20 segundos, você sentirá os músculos do pulso e do braço trabalhando. Descanse por 30 segundos e repita mais duas vezes.

Empurrando para baixo



Feche o punho com a mão ao lado do cotovelo dolorido. Usando a outra mão, aplique pressão para cima no punho, enquanto empurra para baixo com o punho ao mesmo tempo. Nenhuma das mãos deve se mover. Segure por 10 a 20 segundos, você sentirá os músculos do pulso e do braço trabalhando. Descanse por 30 segundos e repita mais duas vezes.

Empurrando para o lado

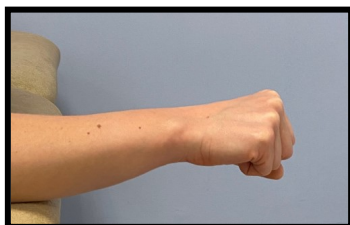


Feche o punho com a mão ao lado do cotovelo dolorido. Usando a outra mão, aplique pressão na lateral do punho e empurre lateralmente a mão com o punho ao mesmo tempo. Nenhuma das mãos deve se mover. Segure por 10 a 20 segundos, você sentirá os músculos do pulso e do braço trabalhando. Descanse por 30 segundos e repita mais duas vezes.

Faça isso empurrando para fora e para dentro.

Exercícios da fase 2 para fazer 4 a 5 vezes ao dia

Movendo o pulso para baixo para neutro



Feche o punho com a mão, com os nós dos dedos voltados para cima.

Mantendo o pulso em uma posição neutra. Solte o punho para baixo como se estivesse batendo e, em seguida, levante-o de volta à posição inicial. Tente não levantar o punho além da posição inicial neutra.

Repita 12 vezes, descanse por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

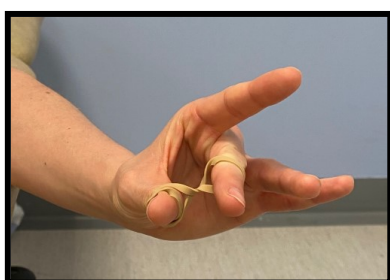
Movendo o pulso de lado para neutro



Descanse o antebraço sobre uma mesa. Mantenha a mão e os dedos espalmados. Mova o pulso de modo que o polegar entre em direção ao corpo e depois retorne à posição inicial.

Repita 12 vezes, descance por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Elevação do dedo médio com elástico



Coloque um elástico em volta do polegar e do dedo médio. Certifique-se de que haja alguma tensão na faixa, mas ela não esteja muito apertada em torno do dedo ou polegar.

Mantendo o polegar imóvel, levante o dedo médio para cima e para baixo de 8 a 12 vezes.

Você deve sentir os músculos trabalhando em seu antebraço. Descanse por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Exercícios da fase 3 para fazer uma vez por dia

Para começar, assim que você puder concluir confortavelmente os exercícios do estágio 2

Movendo o pulso para cima e para baixo



Feche o punho com a mão ao lado do cotovelo dolorido, com os nós dos dedos voltados para cima, mantendo o pulso em uma posição neutra. Solte o punho para baixo, como se estivesse batendo, e depois levante o pulso totalmente para cima, para que fique neutro. Você deve tentar mover-se por toda a amplitude do pulso.

Repita 12 vezes, descance por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Movendo o pulso de baixo para neutro com pouco peso



Segure um peso pequeno, como uma lata de feijão ou uma garrafa de água, com a mão na lateral do cotovelo dolorido e os nós dos dedos voltados para cima, mantendo o pulso em uma posição neutra. Solte o punho para baixo como se estivesse batendo e, em seguida, levante-o de volta à posição inicial. Tente não levantar o punho além da posição inicial neutra.

Repita 12 vezes, descanse por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Exercícios da fase 4 para fazer uma vez por dia

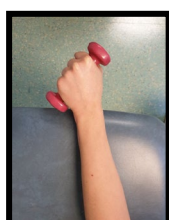
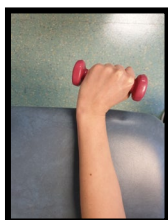
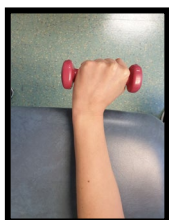
Movendo o pulso para cima e para baixo com um pequeno peso



Segure um peso pequeno, como uma lata de feijão ou uma garrafa de água, com a mão na lateral do cotovelo dolorido e os nós dos dedos voltados para cima, mantendo o pulso em uma posição neutra. Solte o punho para baixo, como se estivesse batendo, e depois levante o pulso totalmente para cima, para que fique neutro. Você deve tentar mover-se por toda a amplitude do pulso.

Repita 12 vezes, descanse por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Movendo o pulso de um lado para o outro



Descanse o antebraço sobre uma mesa. Segure um pequeno peso na mão, como uma lata de feijão ou uma garrafa de água, com a palma da mão voltada para o chão.

Mova o pulso de modo que o polegar entre em direção ao corpo e depois retorne à posição inicial.

Repita 12 vezes, descanse por 30 a 45 segundos e repita mais duas vezes.

Compartilhando suas informações

Fizemos uma parceria com os hospitais Guy's e St Thomas' em uma parceria conhecida como King's Health Partners Academic Health Sciences Centre. Estamos trabalhando juntos para oferecer aos nossos pacientes o melhor atendimento possível, então você pode descobrir que o convidamos para consultas no Guy's ou St Thomas'. Para garantir que todas as pessoas que você conhece sempre tenham as informações mais atualizadas sobre sua saúde, poderemos compartilhar informações sobre você entre os hospitais.

Cuidados prestados pelos alunos

Oferecemos treinamento clínico onde nossos alunos obtêm experiência prática no tratamento de pacientes. Informe o seu médico ou enfermeiro se não quiser que os estudantes sejam envolvidos nos seus cuidados. Seu tratamento não será afetado por sua decisão.

PARCEIROS

O Serviço de Aconselhamento e Ligação ao Paciente (PALS) é um serviço que oferece apoio, informação e assistência a pacientes, familiares e visitantes. Eles também podem fornecer ajuda e aconselhamento se você tiver uma preocupação ou reclamação que a equipe não tenha conseguido resolver para você. O escritório do PALS está localizado no térreo da Ala Hambleden, próximo à entrada principal na Bessemer Road - a equipe terá prazer em orientá-lo.

PALS no King's College Hospital, Denmark Hill, Londres SE5 9RS

Tel: 020 3299 3601 E-mail: kch-tr.palsdh@nhs.net

Você também pode entrar em contato conosco usando nosso formulário on-line em www.kch.nhs.uk/contact/pals

Se desejar as informações contidas neste folheto em um idioma ou formato diferente, entre em contato com a PALS pelo telefone 020 3299 1844.