

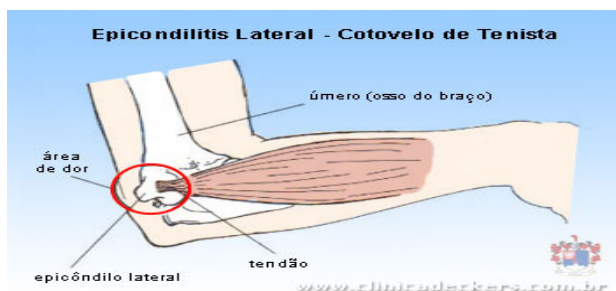
EPICONDILITE LATERAL

Aluna: Cassia Cristina Citadin Basso

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Epicondilite lateral é uma inflamação dos tendões do cotovelo, que atinge principalmente os músculos extensores do punho e dos dedos. Também conhecida como cotovelo do tenista.



SINTOMAS

- Dor ou sensibilidade na parte externa do cotovelo.
- Dor ao estender o punho ou a mão.
- Aumento da dor ao levantar objetos pesados.
- Dor durante a flexão de dedos, ao pegar um objeto, ao cumprimentar com aperto de mão ou girar a maçaneta da porta.
- Dor que origina no cotovelo e desce até o antebraço ou sobe para o braço.

TRATAMENTO

- Descanso: Evite atividades que coloquem pressão sobre o cotovelo ou que exijam o esforço muscular extensores do punho.
- Compressas de gelo sobre o cotovelo por 8 minutos, seguido de 3 minutos sem gelo. Repetir esse ciclo até completar 30 minutos, por 3 ou 4 dias ou até que a dor desapareça.

• Fazer massagens de mobilização suave dos tecidos deve começar logo após a primeira fase. A medida que o paciente for recuperando deverá ser introduzida massagem transversal profunda para uma correta cicatrização e reorganização do tecido muscular.

• Uso de uma tira, que é enrolada em volta do antebraço abaixo do cotovelo, agindo como um novo campo de conexão para os músculos do antebraço, evitando que eles puxem o epicôndilo dolorido.



- Fortalecimento muscular dos extensores do punho e dedos, de início estático, no entanto, assim que a dor permitir, deverão ser introduzidos exercícios de fortalecimento excêntrico.
- Exercícios de alongamento progressivo dos extensores do punho, que deverão ser mantidos por algum tempo depois do final da recuperação.
- Fisioterapia.
- Em casos severos, cirurgia poderá ser recomendada.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCursos.com.br