

EPICONDILITE

Aluna: Angela Paula Reimundi

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia

A parte do músculo que se liga ao osso é denominada tendão. Alguns músculos do antebraço ligam-se ao osso na parte externa do cotovelo. Ao usar esses músculos repetidamente, desenvolvem-se algumas fissuras no tendão. Com o tempo, isso gera irritação e dor no local onde o tendão se une ao osso.

Ocorrendo mais em qualquer atividade que envolva torção repetitiva do pulso (como se estivesse utilizando uma chave de fenda) pode causar essa condição. Assim, pintores, encanadores, trabalhadores da construção civil, cozinheiros e açougueiros, todos têm probabilidade de desenvolver cotovelo de tenista.

Os principais sintomas são dor ou sensibilidade quando o tendão é pressionado gentilmente próximo ao local no qual ele se une ao osso do braço, ao longo da parte externa do cotovelo.

Dor próximo ao cotovelo quando o pulso é dobrado para trás. Quando diagnosticado o primeiro passo do tratamento é descansar o braço e evitar a atividade que causa os sintomas por, pelo menos, duas a três semanas.

Pode-se também colocar gelo na parte externa do cotovelo de duas a três vezes ao dia.

Tomar medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (como ibuprofeno, naproxeno ou aspirina) que são indicados pelo médico..

Caso seus sintomas estejam relacionados a atividades realizadas no computador, pergunte a seu gerente se é possível fazer mudanças na sua estação de trabalho ou se alguém pode verificar o ajuste de sua cadeira, mesa e computador.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br