

EPICONDILITE LATERAL

Aluna: Vanessa Amaral

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Também conhecida como “cotovelo de tenista” é uma doença que não se limita somente a praticantes do esporte. Qualquer atividade que realize movimentos de extensão repetitivos do punho e dos dedos podem gerar a epicondilite lateral. Exemplos desses movimentos são os movimentos realizados no uso do computador e exercícios de musculação.

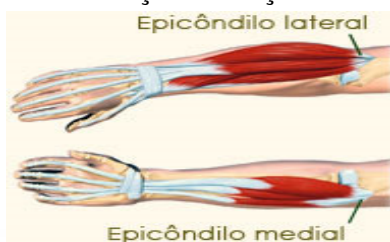
Movimentos chamados de pronosupinação repetitivos também são um fator de risco.



Os músculos que fazem a extensão do punho e dos dedos tem origem na parte lateral do cotovelo, em uma proeminência óssea chamada epicôndilo lateral.

Quando ocorre uma sobrecarga excessiva dessa região pode ser iniciado um processo inflamatório. Na epicondilite há uma degeneração das fibras de colágeno dos tendões.

Quando a sobrecarga continua ocorrendo essa degeneração não apresenta melhoras e cicatrizes de fibrose podem se formar. O paciente passa a sentir dor crônica e diminuição de força.



A epicondilite lateral causa dor na parte lateral do cotovelo, que pode se irradiar para o antebraço. Caso o esforço repetitivo continue sendo realizado, a área afetada irá tornar-se dolorosa ao toque, podendo ela irradiar até o punho. Melhorar a postura durante as atividades no computador pode auxiliar na prevenção. O apoio completo do antebraço na mesa e o uso de apoios para teclado e mouse são recomendados. Pausas periódicas durante essas atividades, associadas a alongamentos, são métodos úteis tanto para a prevenção quanto para o tratamento.



O tratamento inicial consiste em diminuir a dor e a sobrecarga.

Para diminuir a dor podem ser usados métodos como compressas de gelo, analgésicos, acupuntura, massoterapia, anti-inflamatórios e fisioterapia.

Eventualmente na fase mais dolorosa podem ser realizadas infiltrações para o alívio dos sintomas. Para a diminuição da sobrecarga a diminuição dos movimentos repetitivos ou a parada temporária dos mesmos pode ser necessária. O uso de órteses para o punho ou cintas na região do cotovelo também colaboram com a diminuição da tensão local.

A melhora da dor nem sempre é imediata e a resolução completa da doença pode levar até um ano.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCursos.com.br