

EPICONDILITE LATERAL E MEDIAL

Aluna: Edite Rabel Biella da Silva

Orientador: Professora Patricia Almada Antunes

Curso de Massoterapia

A epicondilite lateral ou medial do cotovelo, ou cotovelo de tenista, é a síndrome de sobre-uso excessivos de extensão do punho e dedos.

Esta lesão envolve os músculos e tendões do antebraço, que se estendem desde o punho e dedos até se inserirem, através dos seus tendões, no epicôndilo umeral, na face lateral do cotovelo.

Normalmente quando os tendões são muito solicitados ocorre uma inflamação. As pessoas que trabalham digitando, manipulando máquinas pesadas, parafusando, escrevendo ou mesmo treinando musculação, tênis ou golf além de seu limite, podem desenvolver a doença.

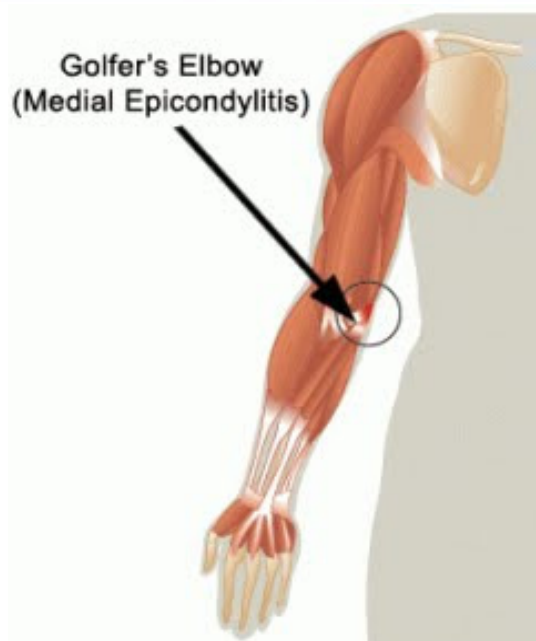
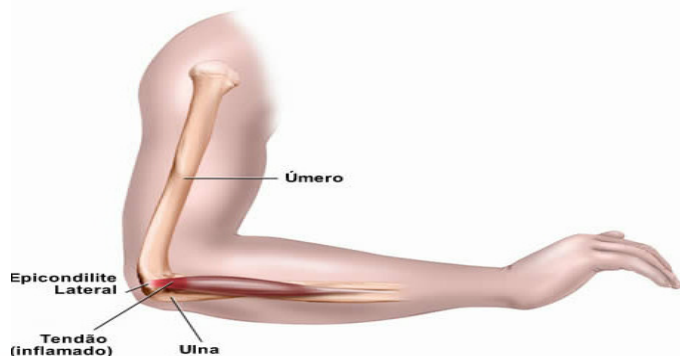
O típico paciente com epicondilite tem entre 35 e 50 anos. Eles relatam o aparecimento gradual de dor na lateral do cotovelo durante a extensão do punho, ou sensibilidade na parte externa do cotovelo, aumento da dor ao levantar objetos pesados, dor durante a flexão de dedos, ao pegar um objeto, ao cumprimentar com aperto de mão ou girar a maçaneta da porta.

PREVENÇÃO:

Realizar a atividade da forma apropriada e com os acessórios adequados;

Aquecer antes e depois de jogar tênis ou praticar atividades, que envolvam os músculos do braço e do cotovelo;

Tennis Elbow (Epicondilite Lateral)



Compressa de gelo no cotovelo após exercício ou trabalho.

Em atividades relacionadas ao trabalho, é importante adotar uma postura correta e garantir que a posição dos braços, durante o trabalho, não causem excesso de uso do seu cotovelo ou músculos do braço.

TRATAMENTO:

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 com gelo, por 5 a 10 minutos;

Fisioterapia;

O médico poderá recomendar:

Uso de medicamento anti-inflamatório, por 4 ou 5 semanas.

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.

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