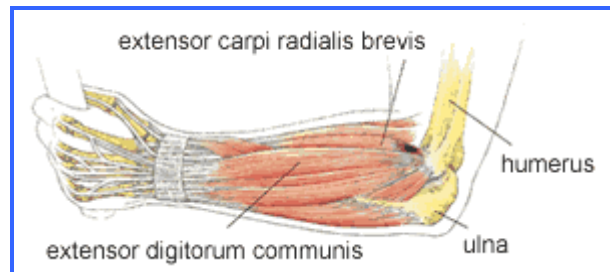
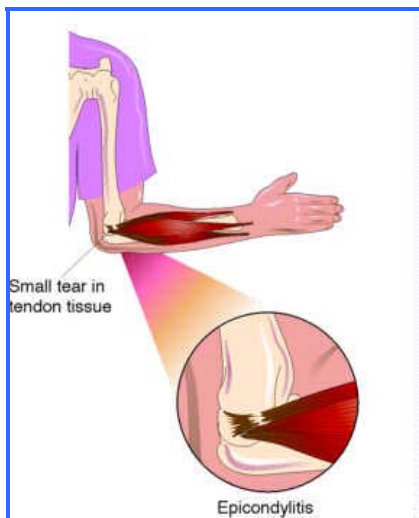


COTOVELO DO TENISTA

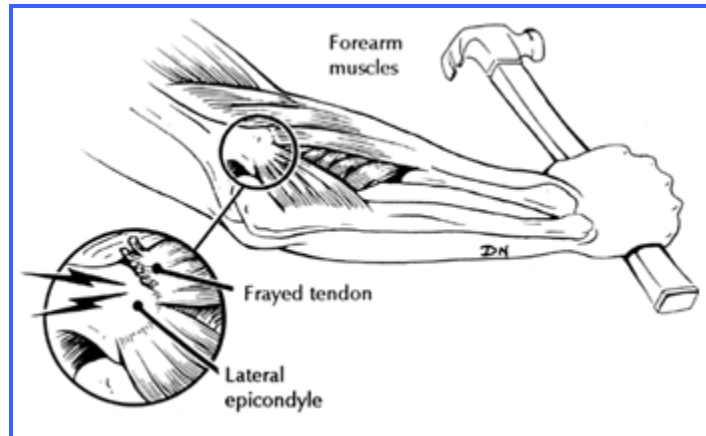


• O QUE É?

A epicondilite do cotovelo, como é conhecida tecnicamente, é uma inflamação no local de origem dos tendões da musculatura do antebraço. Normalmente é causada por movimentos repetidos que geram microrupturas dos tendões junto à sua inserção no osso. Os sintomas são mais comuns do lado de fora do cotovelo (epicondilite lateral ou cotovelo do tenista), mas podem também acometer a região interna (epicondilite medial ou cotovelo do golfista). Esta doença acomete igualmente homens e mulheres, sendo mais comum na faixa etária entre 35 e 50 anos.

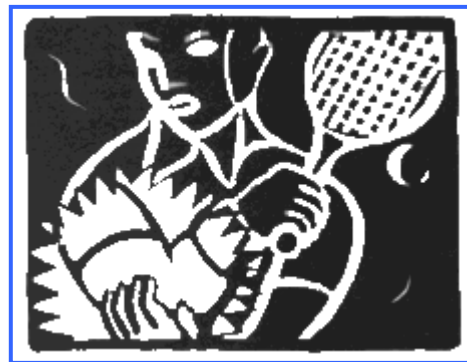


Pode parecer intrigante o fato de muitas pessoas com epicondilite não praticarem tênis, nem muito menos golf. Na verdade esta doença pode acometer praticantes de diversos esportes que utilizam o membro superior, como por exemplo: handball, squash, remo, esportes de arremesso, entre outros. Mesmo aqueles que não praticam esporte algum estão sujeitos a desenvolver uma epicondilite do cotovelo, especialmente quando realizam atividades repetitivas com a mão, punho ou cotovelo. Alguns exemplos são: datilografia, carpintaria, pintura e outras atividades manuais.



• **SINAIS E SINTOMAS:**

Como já foi dito anteriormente a dor pode estar localizada do lado de fora do cotovelo (epicondilite lateral) ou do lado de dentro (epicondilite medial). Inicialmente a dor é leve, mas vai piorando progressivamente, podendo se irradiar para antebraço, punho e mão. Algumas vezes a dor pode ser tão forte que o indivíduo não consegue realizar atividades habituais como segurar ou levantar objetos leves.



• **COMO PROCEDER?**

A primeira providencia é interromper a atividade que possa estar causando a lesão. Deve ser feito o uso de compressas de gelo por 20 minutos, 2 a 3 vezes por dia. Não aplique o gelo diretamente na pele, pois pode causar uma espécie queimadura. Coloque o gelo picado dentro de uma toalha úmida e aplique no local. O uso de analgésicos e antiinflamatórios por via oral também ajuda no alívio dos sintomas. O retorno às atividades deve ser lento e gradual, devendo-se evitar qualquer exagero.

• **QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?**

Se os sintomas não melhorarem dentro de 3 a 4 semanas, procure um ortopedista para orientar corretamente o tratamento, que pode incluir medidas como imobilização ou fisioterapia. Em alguns casos mais refratários pode ser necessário o uso de acupuntura, infiltrações ou até mesmo tratamento cirúrgico.



• PREVENÇÃO:

Se você estiver praticando algum esporte é bom ter certeza de que está utilizando técnica e equipamento adequados. Na prática do tênis, por exemplo, pode valer a pena usar uma raquete mais leve ou aumentar a espessura do “grip” para permitir uma boa pegada. Uma posição errada do cotovelo ou do punho no momento da batida também pode favorecer o aparecimento das lesões. Na dúvida, o ideal é procurar um professor para uma correta orientação. Exercícios de alongamento antes das atividades e fortalecimento muscular sob orientação também são úteis na prevenção.

