

CLIENTE: Orthomed	
DATA DE VEICULAÇÃO: 20/11/2015	VEÍCULO: Blog Não Perde Não
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: naoperdenao.blogspot.com.br
TÍTULO: Evitar movimentos rotineiros pode prevenir 'cotovelo de tenista'	

<http://naoperdenao.blogspot.com.br/2015/11/evitar-movimentos-rotineiros-pode.html>

### Evitar movimentos rotineiros pode prevenir 'cotovelo de tenista'

*A inflamação dos tendões do cotovelo, atinge principalmente os músculos extensores do punho e dos dedos*



Digitar, carregar sacolas pesadas e até torcer panos de limpeza podem causar epicondilite lateral, doença conhecida como cotovelo de tenista. A enfermidade é resultado de movimentos repetitivos ou atividades físicas feitas de forma errada. A dor começa no ossinho do lado do cotovelo e vai aumentando com o tempo se não for tratada com um especialista.

Na epicondilite, há uma degeneração das fibras de colágeno dos tendões, que pode ocorrer após uma inflamação inicial. Quando a sobrecarga continua ocorrendo, essa degeneração não apresenta melhora, cicatrizes de fibrose podem ser formar e o paciente passa a sentir dor crônica e diminuição de força.

A doença é mais comum em pessoas com mais de 35 anos. Apesar do nome, o cotovelo de tenista pode afetar qualquer pessoa que usa repetidamente os pulsos e os dedos nas atividades do dia a dia. Mas atletas que praticam tênis, golfe e outros esportes que consistem no arremesso são mais propensos a apresentar epicondilite lateral.

O ortopedista Leandro Gomide, do hospital Orthomed Center conta quais são os principais sintomas, e alerta quanto a importância de tratar deste problema. "Dor intensa na parte lateral do cotovelo, que pode espalhar para o antebraço, dificuldade para levantar objetos, abrir a maçaneta da porta, ou até segurar uma xícara cheia de chá, são os sintomas mais comuns e devem ser tratados com exercícios de fisioterapia e compressas geladas, sempre com prescrição e acompanhamento médico", alerta o médico.

Para evitar a epicondilite lateral, alguns cuidados devem ser tomados, seja em casa, no trabalho ou em movimentos rotineiros. Leandro Gomide dá algumas dicas para evitar o problema:

- Ao usar o computador, mantenha a postura ereta;
- Use a torneira como apoio para torcer roupas e panos de limpeza;
- Ao carregar sacolas, distribua os pesos nos dois braços;
- Faça alongamentos no decorrer do dia;
- Sempre que for pegar algo pesado, dobre o cotovelo e a palma das mãos para cima.

#### **Sobre o Hospital Orthomed Center**

O Hospital Orthomed Center é referência em tratamentos ortopédicos e reconhecido pela qualidade no atendimento aos seus pacientes. O Hospital foi planejado para oferecer o melhor em ortopedia, traumatologia e outras especialidades cirúrgicas, dando muito mais conforto ao paciente e acompanhante. Conta com especialistas qualificados nas áreas de anestesiologia, cirurgia plástica, coluna, cotovelo, fraturas, joelho, mão, medicina do esporte, ombro, ortopedia pediátrica, pé, tornozelo, quadril e tumores ósseos.