

## INSTRUÇÃO

### ❖ **Como prevenir a dor no cotovelo?**

Dicas de exercícios que podem ajudá-lo a não sofrer com o temido e incômodo Tennis Elbow

*Por Ricardo Takahashi*



**VOCÊ JÁ** sentiu dores ou incômodo no cotovelo (região lateral) após uma partida de tênis? a dor era maior no movimento do backhand (com uma mão) ou no slice? Então, você pode estar sofrendo do famoso "tennis Elbow", também conhecido como cotovelo de tenista.

Esta dor ao redor do epicôndilo lateral é conhecida por vários nomes e já foi descrita como periostite,

tendinosis e epicondilite. Estudos microscópicos recentes (biópsia) demonstram a presença de degeneração angiofibroblástica do tendão extensor radial curto do carpo, que pode ser responsável pela dor devido ao aumento da inervação e sensibilidade a neurotransmissores. ou seja, não é uma condição de inflamação.

Segundo os especialistas Dr. Gilbert Bang e Pil Choi, a recomendação para esses casos é o uso de analgésicos para alívio da dor, e não anti-inflamatórios. O corticóide também deve ser descartado.

Depois de diagnosticada a lesão - e se você estiver sofrendo há mais de três meses -, trate com fisioterapia. Somente para 10% dos casos crônicos a cirurgia é indicada, mesmo depois da fisioterapia. O tratamento é simples, desde que se faça com um profissional capacitado. Procure um serviço de convênio somente em último caso. As terapias que apresentam um ótimo resultado são: laser, acupuntura, terapia manual e, principalmente, exercícios específicos.



## Cuidados ao voltar

Antes de voltar a bater uma bolinha tome alguns cuidados:

- Troque sua corda. prefira cordas sintéticas e finas, pois elas são mais flexíveis e conseguem proporcionar potência sem que você precise fazer muita força. a tensão da corda é muito importante! outra sugestão é que você coloque a menor tensão possível (abaixo de 50lbs);
- A empunhadura de sua raquete esta confortável? Existe uma medida (4 e 1/4, 4 e 3/8, 4 e 1/2, por exemplo) para cada tamanho de mão. troque seu grip periodicamente para evitar bolhas na mão;
- Uma raquete leve demais ou pesada demais é prejudicial. procure um especialista para auxiliá-lo;
- Corrija seus fundamentos. Comentamos anteriormente que a causa principal do tennis Elbow é o movimento do backhand com uma mão. se você continuar cometendo o mesmo erro, terá a lesão novamente.

## Dicas de exercícios para prevenir

A seguir listamos alguns exemplos de exercícios para a prevenção desse tipo de lesão. Escolha um halter ou um elástico que sirva para você e mãos à obra!



Inicie o exercício com o cotovelo flexionado, conforme a foto, e segure o halter na extremidade. Gire o antebraço no sentido anti-horário, mantendo o cotovelo fixo no tronco. Repita de 10 a 15 vezes o movimento.



Inicie o exercício com o cotovelo semiflexionado, apoiado e com o punho neutro, segundo a imagem. Deixe o punho descer e levante lentamente até o final do movimento. Repita de 10 a 15 vezes o movimento.



Inicie o exercício com o cotovelo semiflexionado, apoiado e com o punho flexionado, conforme a foto. Levante o punho até o final do movimento lentamente. Repita de 10 a 15 vezes o movimento.



Limite o movimento do backhand com um halter, lentamente. Esse exercício pode ser introduzido em sua rotina de aquecimento.

Ricardo Takahashi - Membro fundador da SONAFE, sócio-diretor do [www.fisioesporte.com.br](http://www.fisioesporte.com.br) e fisioterapeuta da Copa Davis [ricardohtakahashi@gmail.com](mailto:ricardohtakahashi@gmail.com)

