

SPMFR

**Sociedade Portuguesa de
Medicina Física e de Reabilitação**



EPICONDILITE MEDIAL

NOTAS PRÉVIAS:

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios: Repetições: número de vezes que determinado movimento é repetido.
Séries: refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.
Repouso: É o período de pausa entre uma série e outra. Poderá fazer 1 minuto de repouso entre cada série.
- Durante o exercício não deverá sentir dor.
- Se está na fase inicial do seu problema, deve realizar períodos de 10 a 20 minutos de gelo na face lateral do cotovelo (local de dor).
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.

1. Aperto simples

.Coloque uma toalha na mão e aperte durante 6 segundos.

.Descanse durante 6 segundos.

.Repetições: 10-15 Séries: 2-3



2. Pronação do punho

Coloque uma banda elástica à volta do pé e da mão afetada e repouse sobre o joelho. Inicie com a palma da mão voltada para cima. Em seguida, gire a mão e o antebraço para que a palma da mão aponte para baixo. Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



3. Desvio radial do punho

Na posição de sentado, coloque uma banda elástica à volta do pé e da mão e repouse sobre o joelho, estabilizando o antebraço afetado com a outra mão. Inicie com o polegar virado para cima. Em seguida, gire a mão para cima. Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



4. Desvio cubital do punho

Desvie o punho na direção do 5º dedo, o máximo que conseguir. Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



5. Fortalecimento muscular dos flexores do punho

Opção 1

Na posição de sentado, coloque uma banda elástica à volta do pé e da mão e repouse sobre o joelho, estabilizando o antebraço afetado com a outra mão. Inicie com a palma da mão virada para cima. Em seguida, faça a flexão do punho ('mobilizar para cima'). Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



Opção 2.

Segure um peso de 1kg (ou algum objeto que tenha este peso) e direcione a palma da mão 'para cima'. Faça a flexão do punho ('mobilizar para cima') e retorne lentamente à posição inicial. O antebraço deve estar apoiado na mesa.

NOTA: Se tolerar, deve progredir no exercício, passando a realizá-lo com o cotovelo estendido ('esticado').

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



6. Flexão do cotovelo

Coloque o seu cotovelo numa mesa, em cima de uma toalha enrolada. Faça a flexão do cotovelo ("dobre o cotovelo") e com a outra mão faça resistência contrária. Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



7. Extensão do cotovelo

Coloque o seu cotovelo numa mesa, em cima de uma toalha enrolada. faça a extensão do cotovelo (“estique o cotovelo”) e com a outra mão faça resistência contrária. Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3



7 Estiramento dos flexores do punho

Use a mão não afetada para realizar extensão do punho afetado (“dobrar o punho para cima”), até notar uma sensação de tensão. Aguarde a posição 20 a 30 segundos e retorne à posição inicial. Mantenha o cotovelo em posição reta.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3

