

SPMFR

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



EPICONDILITE LATERAL

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 7 segundos.

.Repetições: 10-15 Séries: 2-3



2. Supinação do punho:

Na posição de sentado, coloque uma banda elástica à volta do pé e do polegar e repouse sobre o joelho. Inicie com a palma da mão voltada para baixo. Em seguida, gire a mão e o antebraço para que a palma da mão aponte para cima. 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. Fortalecimento muscular dos extensores 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 baixo. Em seguida, estenda o punho ('levante a mão'). Aguarde 6 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3

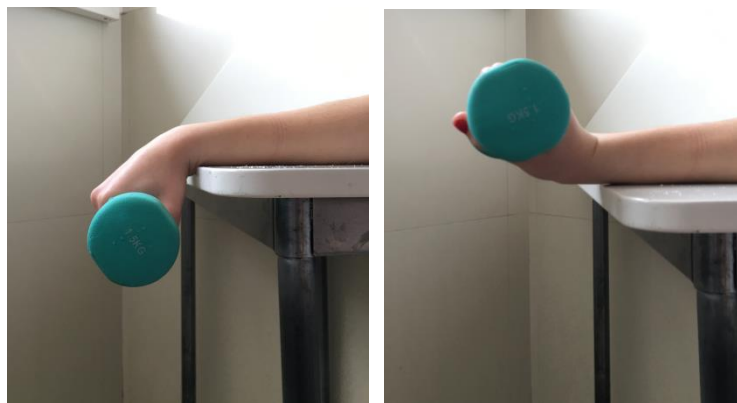


Opção 2

Segure um peso de 1kg (ou algum objeto que tenha este peso) e direcione a palma da mão 'para baixo'. Faça a extensão do punho ('mobilizar para cima') e retorne lentamente à posição inicial. O antebraço deve estar apoiado na mesa, com cotovelo a 90°.

Repetições: 10-15 Séries: 2-3

NOTA: Se tolerar este exercício, deve progredir após algumas sessões, passando a realizá-lo com o cotovelo estendido ('esticado').



5. 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



10. 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



11. Estiramento dos extensores do punho

Use a mão não afetada para fletir o punho afetado (“dobrar o punho para baixo”) 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

