

# Epicondilite lateral

## CUIDADOS NO DOMICÍLIO

### Modificação de atividades

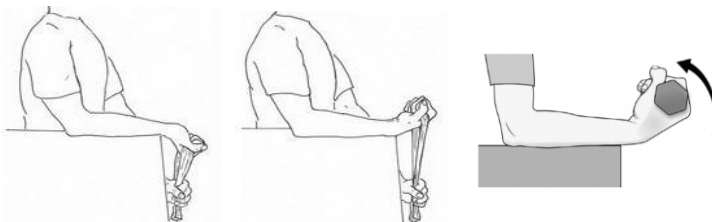
- Durante a fase aguda, deve fazer repouso do membro afetado.
- A longo prazo, evitar movimentos repetitivos de flexão do punho.

### Plano de exercícios e alongamentos

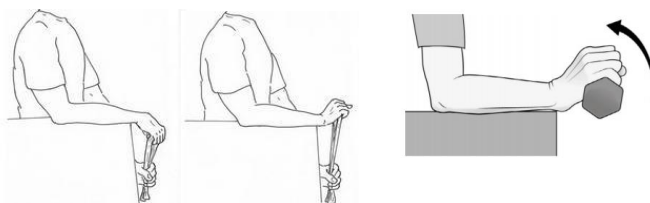
- Se necessário, fazer analgesia antes da realização dos exercícios.
- Repetir cada exercício 3x; realizar os exercícios 2-3x por dia.



Para iniciar, realizar movimentos de flexão/extensão do punho, flexão/extensão do cotovelo e supinação/pronação do antebraço.



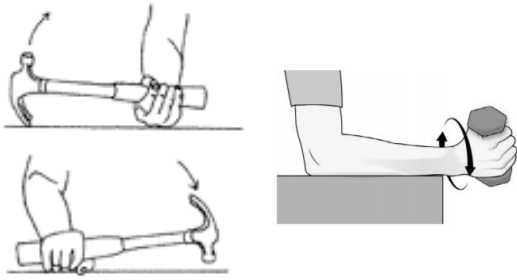
Apoiar o braço sobre uma superfície e realizar flexão do punho. O exercício pode ser realizado com elástico ou com um peso (cerca de 1kg – conforme tolerância – SEM DOR)  
- Repetir 10x



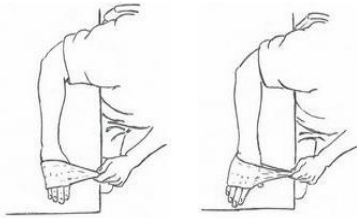
Apoiar o braço sobre uma superfície e realizar extensão do punho. O exercício pode ser realizado com elástico ou com um peso (cerca de 1kg – conforme tolerância – SEM DOR)  
- Repetir 10x



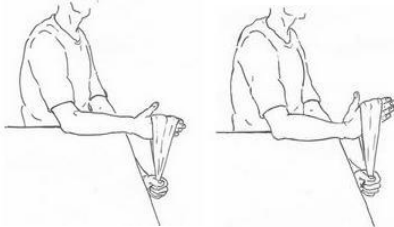
Com uma bola de compressão, apertar ao máximo, manter durante 3 segundos e relaxar.  
- Repetir 10x



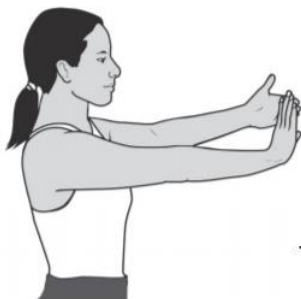
Apoiar o braço sobre uma superfície e realizar movimentos de pronação/supinação com algum peso. Quanto maior o pêndulo (como um martelo ou uma vassoura) maior a dificuldade.  
- Repetir 10x



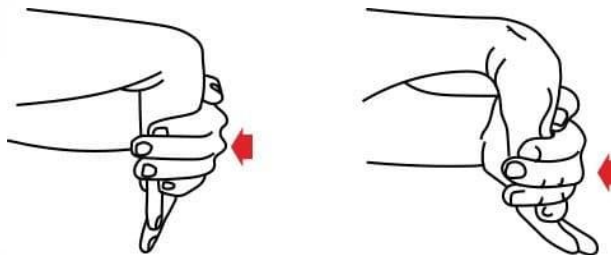
Colocar um elástico em redor da mão segurando a outra ponta com a outra mão. Realizar movimentos para o lado com a mão do braço afetado. Controlar todo o movimento.  
- Repetir 10x



Colocar um elástico em redor da mão segurando a outra ponta com a outra mão. Realizar movimentos para cima com a mão do braço afetado. Controlar todo o movimento.  
- Repetir 10x



Alongar várias vezes por dia, agarrando a mão e puxando os dedos para cima.  
- Aguentar 20-30 segundos; repetir 3x



Alongar várias vezes por dia, agarrando a mão e puxando os dedos para baixo.  
- Aguentar 20-30 segundos; repetir 3x