Epicondilite lateral

Reabilitação conservadora | Fortalecimento dos extensores do punho e do antebraço

A quem se destina

Adultos com diagnóstico de tendinopatia lateral do cotovelo, também chamada epicondilite lateral ou “cotovelo de tenista”. Este plano serve para reabilitação individualizada, em casa ou com supervisão. A intensidade e a seleção dos exercícios devem ser ajustadas pelo profissional.

O que queremos recuperar

Melhorar a capacidade de segurar, carregar, girar objetos e trabalhar sem piora persistente. O foco é aumentar gradualmente a tolerância à carga. Alongamentos fortes e repouso completo prolongado não são o centro deste programa.

Antes de começar

Dor no lado de fora do cotovelo pode ter outras causas. Trauma, bloqueio articular, perda súbita de força, dormência ou formigamento persistente precisam de avaliação. Febre, calor e inchaço importante também exigem atendimento. Este material não se aplica a pós-operatório ou fratura recente.

Regra prática para a dor

Prefira desconforto leve, até 3 em 10, sem pontada ou piora a cada repetição. A dor e a capacidade de usar a mão devem voltar ao habitual até a manhã seguinte, sem piorar o sono. É uma regra conservadora de ajuste, não um limite validado para todas as pessoas.

Como reduzir a irritação

Reduza temporariamente apertos fortes e repetidos, ferramentas pesadas e cargas com o punho dobrado. Divida a carga entre as mãos, mantenha o punho próximo do neutro e intercale tarefas. Não aumente ao mesmo tempo a musculação, o trabalho manual e os exercícios deste guia.

Uma etapa de cada vez

A isometria é uma opção de entrada, não uma obrigação nem uma garantia de analgesia. A extensão dinâmica do punho é o exercício central. Rotação do antebraço e preensão são complementos selecionados conforme a função e a tolerância.

Fortalecer os extensores

Comece com o antebraço apoiado e resistência leve

01 Extensão isométrica do punho

OPÇÃO INICIAL | SEM MOVIMENTO



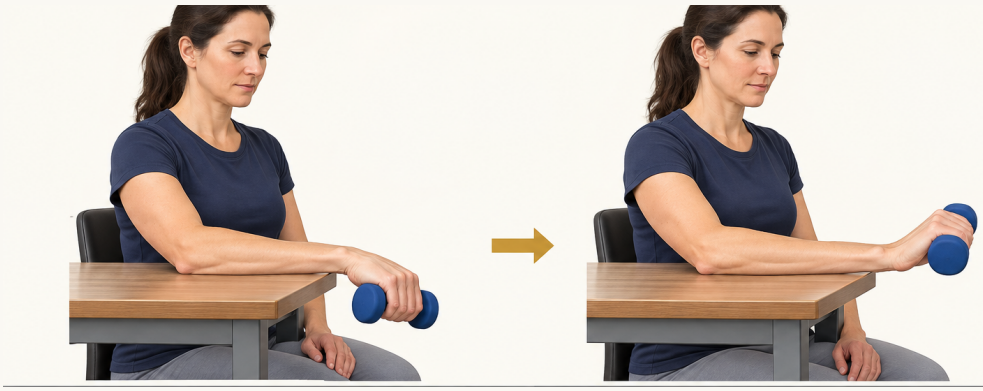
Apoie o antebraço com a palma para baixo. A outra mão faz resistência sobre o dorso da mão exercitada. Tente elevar o punho sem deixá-lo se mover. Use esforço leve a moderado.

Dose inicial: 4 repetições de 20-30 segundos, com 30-45 segundos de descanso. Comece em dias alternados.

Evite: fazer força máxima, prender a respiração ou insistir se aumentar a dor.

02 Extensão do punho com peso

EXERCÍCIO CENTRAL | SUBIR E DESCER



Com a palma para baixo, apoie todo o antebraço e deixe a mão além da borda. Segure um peso leve. Eleve o punho e abaixe devagar, em amplitude confortável, sem levantar o cotovelo.

Dose inicial: 2 séries de 10-15 repetições, 3 dias por semana. Cerca de 2 segundos para subir e 3 para descer.

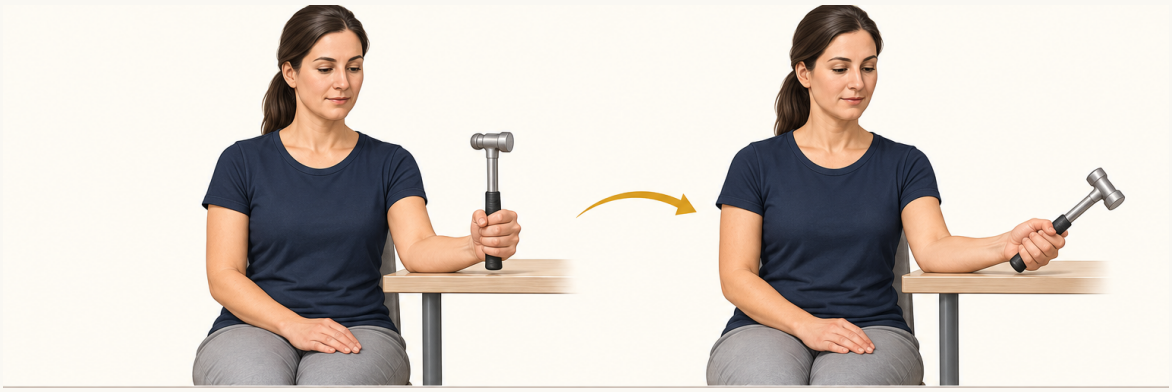
Evite: dobrar o cotovelo, apertar o peso além do necessário ou usar carga excessiva.

Complementos funcionais

Inclua conforme orientação | O punho permanece alinhado ao antebraço

03 Rotação do antebraço

PRONAÇÃO E SUPINAÇÃO



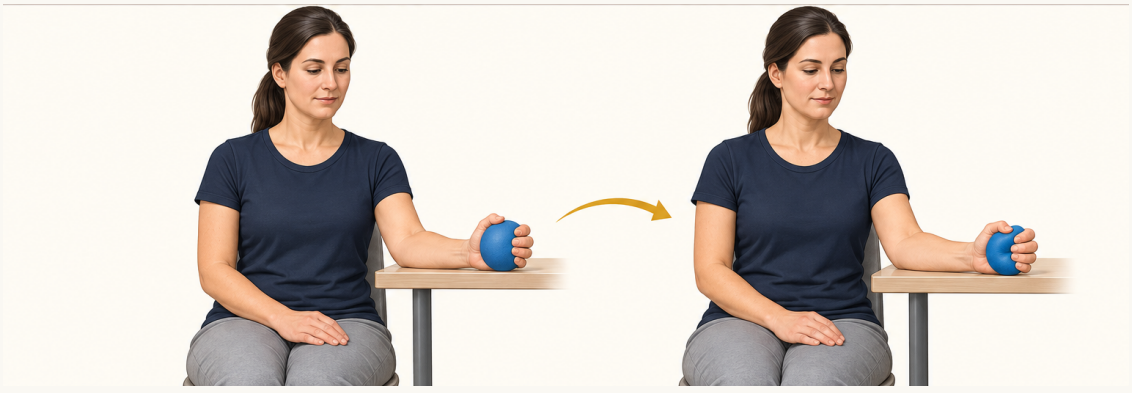
Apoie o cotovelo dobrado e o antebraço, deixando a mão livre. Comece com o polegar para cima. Gire devagar para orientar a palma para cima e para baixo. Use pequena amplitude no início.

Dose inicial: 2 séries de 10 ciclos, em dias alternados. Comece sem peso; se liberado, use objeto leve e curto.

Evite: girar o ombro, desviar o punho ou segurar longe da cabeça do objeto, aumentando a alavanca.

04 Preensão leve com bola macia

FORÇA DE PEGADA | COMPLEMENTAR



Com o antebraço apoiado e o punho neutro, aperte uma bola de espuma macia. Sustente cerca de 3 segundos e relaxe por completo. Use pressão submáxima e mantenha o ombro relaxado.

Dose inicial: 2 séries de 8-10 repetições, em dias alternados, somente se bem tolerado.

Evite: grippers duros, apertos máximos ou continuar quando a dor lateral aumentar.

Progressão e retorno às atividades

Aumente a capacidade de carga sem acumular piora de um dia para o outro

Como organizar

Inicie pelo exercício 02 se tolerado; use 01 como alternativa temporária ou complemento orientado. Acrescente 03 e 04 conforme a necessidade. Não é obrigatório fazer todos. Descanse 60-90 segundos entre séries dinâmicas.

Como aumentar

Após 2-3 sessões estáveis, complete 15 repetições com técnica e sem piora no dia seguinte. Depois aumente a menor carga possível e volte a 10 repetições. A extensão do cotovelo e o aumento da alavanca são progressões posteriores, a serem orientadas.

Se piorar ou não melhorar

Reduza resistência, amplitude ou número de séries. Se a dor continuar crescendo ou a função cair, suspenda o exercício provocador e reavalie. Combine revisão em 2-4 semanas. A recuperação costuma ser gradual e não deve ser julgada por uma única sessão.

Para o fisioterapeuta e o personal

Avalie a força de preensão, a tolerância à extensão resistida e as tarefas relevantes. Exercícios concêntricos, excêntricos e isométricos podem ser utilizados; o excêntrico isolado não é obrigatório. Adapte também remadas, roscas e puxadas, considerando a carga de pegada.

Paciente: _____

Exercícios / carga: _____

Séries / repetições / dias: _____

Profissional e data de revisão: _____

Doses e sequência: proposta prática ajustável. As diretrizes sustentam o exercício resistido dos extensores; não validam esta combinação exata para todos. Ilustrações didáticas: a técnica deve ser conferida pelo profissional.

Referências

Lucado AM et al. Lateral Elbow Pain and Muscle Function Impairments. JOSPT. 2022.

AAOS. Therapeutic Exercise Program for Epicondylitis.