

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Cotovelo de tenista

O cotovelo de tenista pode ser doloroso e impedir que você use o braço normalmente. Mas há uma boa chance de o cotovelo melhorar com o tempo, e há tratamentos que podem ajudar a aliviar a dor.

O que é cotovelo de tenista?

O cotovelo de tenista causa dor na parte externa do braço, ao redor da parte óssea do cotovelo. Isso acontece quando os tendões que conectam os músculos do braço ao osso do cotovelo são danificados.

Você pode danificar esses tendões ao fazer qualquer coisa que force o cotovelo. Jogar tênis é uma causa comum, por isso é chamado de cotovelo de tenista.

Mas qualquer atividade que use muito o antebraço (por exemplo, usar uma chave de fenda) pode causar o cotovelo de tenista. O dano geralmente ocorre lentamente ao longo do tempo.

Quais são os sintomas?

Você sente dor quando movimenta o cotovelo, especialmente quando segura algo ou torce o braço. Talvez você não consiga se segurar tão bem quanto o normal.

É mais provável que o cotovelo de tenista apareça no braço que você mais usa (o braço direito, se você for destro). A dor pode ir e vir.

Você deve consultar o médico se o cotovelo não melhorar após algumas semanas. Se você tiver febre ou se seu cotovelo estiver vermelho e inchado, procure seu médico imediatamente.

Quais tratamentos funcionam?

Repouse o **cotovelo** o máximo possível por cerca de seis semanas e evite fazer movimentos repetidos de torção. Converse com seu médico para obter orientação caso seu trabalho dificulte a realização desse procedimento.

Uma **bolsa de gelo** pode ajudar. Talvez você também queira usar uma **cinta de antebraço** para apoiar o braço e dar suporte a ele.

Cotovelo de tenista

Os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) podem ajudar a aliviar a dor. Você pode comprar AINEs, como o ibuprofeno, em uma farmácia, ou seu médico pode prescrever um. Os AINEs podem ter efeitos colaterais, inclusive dor de estômago.

Se a dor não melhorar com esses tratamentos por seis semanas, você pode precisar de **fisioterapia** para ensinar exercícios de fortalecimento do braço.

Injeções de esteroides foram testadas para o cotovelo de tenista, mas os médicos geralmente não as recomendam.

Esteroides (o nome completo é corticosteroides) e medicamentos anti-inflamatórios potentes. Embora possam reduzir a dor em curto prazo, é possível que piorem a condição em longo prazo.

Às vezes, **a cirurgia** é usada para pessoas com cotovelo de tenista grave que não melhora após muitos meses.

Outro tratamento possível para o cotovelo de tenista que não melhora com o tempo é a **terapia por ondas de choque extracorpóreas (ESWT)**. Isso envolve o uso de ondas de choque de alta energia para aliviar a dor e ajudá-lo a se movimentar com mais facilidade. No entanto, esse é um tratamento relativamente novo e ainda não há muitas pesquisas sobre como ele funciona.

Outro tratamento relativamente novo envolve a injeção de produtos sanguíneos na área, como **plasma rico em plaquetas**, para promover a cicatrização. Mas, mais uma vez, ainda não há muitas pesquisas sobre o seu bom funcionamento.

Você pode perguntar ao seu médico sobre qualquer um desses tratamentos que você acha que pode ajudá-lo.

O que vai acontecer comigo?

Há uma boa chance de que o cotovelo de tenista melhore com o tempo. A maioria das pessoas melhora com tratamentos que incluem repouso, gelo, medicamentos AINEs e uma cinta para o antebraço. Mas algumas pessoas precisam de fisioterapia e algumas precisam de cirurgia.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

