

Dra. Milena Lopes

ORTOPEDIA & TRAUMATOLOGIA

ARTIGO EM PDF

— OMBRO & COTOVELO

Dor no cotovelo ao digitar ou jogar padel: pode ser epicondilite

O apelido "cotovelo de tenista" é injusto: a maioria dos pacientes que atendo com esse diagnóstico nunca pegou numa raquete. E o tratamento, embora simples, cobra paciência.



Dra. Milena Lopes · Médica Ortopedista e Traumatologista

CRM-SP 208183 · RQE 120961 · Publicado em setembro de 2026 · 6 min de leitura

Tratamento: por onde começar

1. **Ajustar a carga, não parar tudo.** Reduzir temporariamente os gestos que provocam dor, ajustar ergonomia do posto de trabalho, revisar a técnica esportiva.
2. **Exercício progressivo.** Fortalecimento dos extensores com progressão de carga é o pilar do tratamento moderno — as diretrizes de fisioterapia para dor lateral do cotovelo colocam o exercício como intervenção central.
3. **Ondas de choque** — pulsos de energia mecânica de alta potência aplicados diretamente na região afetada do cotovelo. As ondas criam microlesões controladas que estimulam a circulação sanguínea, promovem a regeneração dos tecidos e ajudam a diminuir a inflamação.
4. **Órteses** (a faixa/brace de antebraço) podem ajudar no alívio dos sintomas durante as atividades, como medida auxiliar.
5. **Medicação** para controle sintomático, quando necessário e por tempo limitado.

E as infiltrações?

Aqui prefiro ser bem clara, porque há muita expectativa equivocada:

- **Corticoide:** alivia rápido — efeito máximo por volta de 6 a 8 semanas — mas os estudos não mostram benefício a longo prazo, e há relatos de recorrência dos sintomas depois. Uso pontual, em situações específicas.
- **PRP:** age mais devagar, mas revisões sistemáticas mostram superioridade sobre o corticoide a partir de 3 a 6 meses, em pacientes que já falharam no tratamento conservador. Uma opção para casos refratários.

A cirurgia fica reservada para a minoria que continua sintomática após 6 a 12 meses de tratamento bem conduzido.

Procure um ortopedista se

- a dor lateral no cotovelo persiste há mais de seis semanas;
- você perdeu força para segurar objetos do dia a dia;
- há formigamento ou dormência na mão — isso sugere outro diagnóstico;
- a dor acorda você à noite.

Perguntas frequentes

Quanto tempo demora para curar?

Costuma levar de 6 a 24 meses, com cerca de 90% dos casos resolvendo em até um ano. É um quadro de evolução favorável, mas lento — e essa é justamente a parte mais difícil para quem convive com a dor.

Preciso jogar tênis para ter "cotovelo de tenista"?

Não. A maioria dos pacientes nunca jogou. A sobrecarga repetitiva do dia a dia — mouse, teclado, ferramentas, sacolas — responde pela maior parte dos casos.

Infiltração de corticoide resolve?

Alivia no curto prazo, com pico por volta de 6 a 8 semanas, mas sem benefício demonstrado a longo prazo. Em casos refratários, o PRP tende a ter melhor desempenho a partir de 3 a 6 meses.

Posso continuar treinando padel?

Em geral sim, com ajustes: reduzir volume, revisar empunhadura e técnica, e manter o programa de fortalecimento. Parar completamente costuma atrasar a recuperação do tendão.

Fontes consultadas

1. Academy of Hand and Upper Extremity Physical Therapy / Academy of Orthopaedic Physical Therapy, APTA. *Lateral Elbow Pain and Muscle Function Impairments: Clinical Practice Guidelines*. JOSPT, 2022. [jospt.org](https://www.jospt.org)
2. *A Clinical Overview of the Natural Course and Management of Lateral Epicondylitis*. Orthopedics, 2023. journals.healio.com
3. *Corticosteroid injections are superior to PRP at 1 month but PRP is more effective at 6 months: updated systematic review and meta-analysis*. J Shoulder Elbow Surg, 2023. [PubMed 37247780](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37247780/)

Texto escrito e revisado clinicamente por Dra. Milena Lopes (CRM-SP 208183 · RQE 120961). Última revisão: 18 de setembro de 2026.

