

Cotovelo de Golfe

Cotovelo de golfista: os tendões que flexionam o pulso e os dedos se inserem em uma protuberância óssea na parte interna do cotovelo, e o uso excessivo causa dor e degeneração onde eles se encontram com o osso.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você provavelmente está experimentando dor e rigidez na parte interna do cotovelo. Esta área é conhecida como epicôndilo medial do úmero. O desconforto frequentemente decorre de problemas na origem comum dos flexores, que é onde os músculos do antebraço se inserem no osso. Você pode notar que essa dor limita suas atividades diárias e torna movimentos simples difíceis.

A dor frequentemente se intensifica após o uso do braço. Tarefas que envolvem agarrar ou levantar podem desencadear uma dor aguda. Você pode achar difícil realizar ações cotidianas, como alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar a camisa dentro da calça. Até mesmo dormir do lado afetado pode se tornar desconfortável, perturbando seu descanso. Seu cirurgião avaliará esses sintomas para confirmar o diagnóstico e excluir outras condições, pois lesões isoladas do cotovelo são raras e as fraturas frequentemente sinalizam danos aos tecidos moles.

Embora a dor possa ser persistente, existem maneiras eficazes de gerenciá-la. Opções de tratamento, como a liberação percutânea da origem comum dos flexores, demonstraram proporcionar melhorias significativas e sustentáveis na dor e na função. Esses benefícios são tipicamente mantidos durante um período de acompanhamento de 1 ano. Ao abordar a fonte da dor no local de inserção, seu cirurgião visa restaurar sua capacidade de usar o braço sem desconforto. Essa abordagem ajuda você a retornar à sua rotina normal com maior facilidade e confiança.

O que está realmente acontecendo

O cotovelo de golfista é uma lesão por desgaste das tendões no lado interno do cotovelo. Esses tendões conectam os músculos do antebraço ao proeminência óssea na parte interna do cotovelo, conhecida como epicôndilo medial. Pense nesses tendões como cordas grossas que ajudam a segurar objetos e dobrar o pulso.

Quando você levanta objetos pesados repetidamente ou realiza movimentos repetitivos de preensão, essas cordas suportam uma carga pesada. Com o tempo, esse estresse causa microlesões nas fibras do tendão. O corpo tenta reparar essas lesões, mas a tensão constante impede a cicatrização completa. Isso leva à inflamação e dor na origem comum dos flexores, que é o local específico onde esses tendões se inserem no osso.

A dor que você sente é resultado direto desse tecido danificado. Quando você tenta levantar algo ou rotacionar o antebraço, os tendões lesionados estiram-se contra o osso. Isso desencadeia dor aguda ou um aborrecimento surdo no cotovelo interno. A área também pode ficar sensível ao toque.

Em alguns casos, o dano torna-se crônico. A estrutura do tendão enfraquece, e a dor persiste mesmo quando você está em repouso. É por isso que o simples repouso muitas vezes não proporciona alívio duradouro. O tecido precisa de tempo para cicatrizar, mas as atividades diárias frequentemente o lesionam novamente antes que possa se recuperar.

Seu cirurgião pode recomendar um procedimento chamado liberação percutânea da origem comum dos flexores. Este tratamento envolve a liberação cuidadosa da parte apertada e danificada do tendão. É uma opção segura e eficaz que proporciona melhorias significativas e sustentáveis na dor e na função durante um período de acompanhamento de 1 ano. Ao aliviar a tensão na área lesionada, este procedimento ajuda o tendão a cicatrizar adequadamente e restaura sua capacidade de usar o braço sem dor.

O que podemos fazer a respeito

A maioria dos casos de cotovelo de golfista melhora com o tempo e cuidados. O manejo conservador é o padrão-ouro para lesões simples. Você pode começar repousando o braço e evitando os movimentos que causam dor. A fisioterapia ajuda a fortalecer os músculos ao redor do cotovelo para apoiar o tendão em cicatrização. Essa abordagem funciona para muitas pessoas, incluindo aquelas com instabilidade leve decorrente do ato de arremessar. Seu cirurgião pode utilizar a Pontuação de Prognóstico de Lesão do UCL do Cotovelo para prever se você terá sucesso com o manejo não operatório. Isso ajuda a evitar cirurgias desnecessárias.

Se o repouso e a terapia não forem suficientes, seu cirurgião pode discutir opções médicas. Estas incluem medicamentos para dor e anti-inflamatórios para reduzir o inchaço e o desconforto. Injeções são outra opção. Injeções de cortisona podem proporcionar alívio de curto prazo ao reduzir a inflamação. Injeções de ácido hialurônico ou plasma rico em plaquetas (PRP) podem ajudar a estimular a cicatrização, embora seus efeitos a longo prazo variem. Para o cotovelo de tenista, que compartilha sintomas semelhantes, a maioria dos casos resolve-se em 6 meses, independentemente do tratamento utilizado. Para o cotovelo de golfista, a liberação percutânea da origem comum dos flexores proporciona melhorias significativas e sustentáveis na dor e na função durante um período de acompanhamento de 1 ano. Seu cirurgião ajudará você a decidir se uma injeção é adequada para você com base nos seus sintomas específicos.

A cirurgia é considerada apenas quando o cuidado conservador atingiu seu limite. Está indicada se o seu cotovelo permanecer instável ou se você não conseguir movê-lo além de 50 a 60 graus sem que ele saia do lugar. A cirurgia também é necessária para fraturas ou luxações instáveis que não podem ser mantidas no lugar com um gesso. O objetivo da cirurgia é reparar os tecidos rasgados para que você possa mover o cotovelo com segurança e recuperar a força. Em mãos experientes, procedimentos como a artroscopia do cotovelo são seguros e eficazes. Se você não responder às abordagens não operatórias, a cirurgia para o cotovelo de tenista apresenta taxas de satisfação próximas a 90%. Seu cirurgião discutirá os riscos e benefícios específicos de qualquer procedimento com você.

O que esperar

O cotovelo de golfista é uma condição na qual os tendões na parte interna do cotovelo se tornam irritados. Para muitas pessoas, essa dor e rigidez podem ser persistentes. No entanto, o tratamento oferece um caminho claro para a recuperação. Se você optar pela liberação cirúrgica da origem comum dos flexores, pode esperar melhorias significativas e sustentáveis tanto na dor quanto na função. Esses benefícios não são apenas de curto prazo; eles se mantêm durante todo o período de acompanhamento de 1 ano. Este procedimento é considerado uma opção segura e eficaz para aqueles que não encontraram alívio com outros métodos.

A recuperação é um processo gradual que requer paciência. Se você se submeter a uma cirurgia para instabilidade complexa do cotovelo ou rigidez, o seu programa de reabilitação deve começar imediatamente. Você precisará continuar essa terapia por pelo menos 6 meses. Este período é crítico. A maioria das melhorias significativas na amplitude de movimento ocorre durante esses primeiros seis meses. Após esse tempo, é provável que o seu cotovelo tenha atingido um nível funcional que permita realizar tarefas diárias com menos desconforto.

Para aqueles com danos articulares graves que exigem substituição, os resultados variam conforme o tipo de implante. Algumas próteses específicas do cotovelo, como a prótese total primária Latitude, apresentam taxas de sobrevivência mais baixas e taxas de complicações mais altas em comparação com outras opções. Em contraste, outros dispositivos, como a prótese GSBIII, proporcionam boa função a longo prazo com baixa taxa de revisão e poucas complicações. Se você tem artrite pós-traumática, a hemiartroplastia (uma substituição parcial da articulação) pode resultar em 57% dos pacientes com implantes sobreviventes obtendo pontuações boas a excelentes. Esses pacientes também observam melhorias previsíveis na capacidade de flexionar e estender o cotovelo.

Se deixado sem tratamento, os sintomas podem persistir. Embora alguns casos leves possam melhorar, o cotovelo de golfista crônico frequentemente interfere na vida diária. A cirurgia oferece uma maneira confiável de interromper esse ciclo. Seja uma liberação simples ou uma reconstrução mais complexa, o objetivo é restaurar a estabilidade e o movimento. Com cuidados adequados e reabilitação, você pode retornar a um padrão funcional que apoie o seu estilo de vida. O seu cirurgião irá ajudá-lo a navegar por essas opções para encontrar a melhor adaptação para a sua lesão específica.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor persistente no cotovelo interno que não melhore com repouso. Solicite uma avaliação especializada se notar fraqueza ou instabilidade na articulação. Procure atendimento se o seu cotovelo travar ou ceder durante o movimento. Contacte o seu cirurgião se os sintomas interferirem no seu sono ou nas suas funções laborais. A piora súbita da dor também exige uma avaliação imediata. O cotovelo de golfista causa dor e comprometimento funcional no epicôndilo medial do úmero, que é a proeminência óssea na parte interna do seu cotovelo. A avaliação precoce ajuda a garantir um diagnóstico preciso e um tratamento adequado. Não ignore estes sinais, pois a intervenção atempada pode prevenir complicações adicionais.