

Liberação do cotovelo de tenista

Cotovelo de tenista: o tendão extensor degenerou onde se insere no epicôndilo lateral (a protuberância óssea na parte externa do cotovelo). A operação de liberação remove o tecido tendinoso danificado.

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.

Por que esta operação foi sugerida

O cotovelo de tenista é uma condição comum na qual os tendões na parte externa do cotovelo se tornam dolorosos e inflamados. A maioria das pessoas se recupera em seis meses a um ano sem cirurgia, e cerca de 90% dos pacientes observam que seus sintomas resolvem espontaneamente dentro de um ano. Como o seu cirurgião não pode prever quem se curará sem ajuda, geralmente recomenda-se tentar tratamentos não cirúrgicos primeiro.

O seu cirurgião sugeriu esta operação porque você tem sintomas persistentes que não melhoraram com o tratamento padrão. Este procedimento envolve fazer um único corte pequeno para liberar o tendão tenso que causa sua dor. Ele é indicado para o pequeno grupo de pacientes que não respondem a outros métodos. O objetivo principal é proporcionar alívio duradouro da dor e ajudá-lo a retornar às suas atividades normais.

Antes da cirurgia

A maioria das pessoas com cotovelo de tenista melhora sem cirurgia, por isso, o seu cirurgião pode sugerir tentar tratamentos não cirúrgicos primeiro. Pode ser necessário realizar uma radiografia ou ressonância magnética para avaliar o seu cotovelo, ou exames de sangue para garantir que está apto para o procedimento. Por favor, jejue antes da sua cirurgia e interrompa o uso de certos medicamentos conforme as instruções do seu cirurgião. Organize-se para que alguém o leve para casa e traga uma lista de todos os seus medicamentos atuais. Vista roupas confortáveis para a sua consulta. O seu cirurgião realizará uma operação aberta utilizando uma única incisão sobre a área dolorida.

No dia da cirurgia

Você chegará ao hospital e conhecerá seu cirurgião e o anestesiológico. Eles revisarão seu estado de saúde e responderão a quaisquer perguntas que você tenha antes de ser levado para o centro cirúrgico. Esta cirurgia é realizada sob anestesia geral. Você estará completamente adormecido durante o procedimento. Alguns pacientes também podem receber um bloqueio nervoso regional para alívio da dor pós-operatória; o anestesiológico decidirá no dia da cirurgia com base nas suas circunstâncias individuais.

Seu cirurgião fará uma única incisão convencional sobre o local da cirurgia para realizar a liberação. O procedimento em si é breve, e você acordará na sala de recuperação à medida que os efeitos da anestesia passarem. Você descansará por um curto período enquanto a equipe de enfermagem verificar se você está confortável e estável antes de ser liberado para ir para casa.

O que a cirurgia envolve

O seu cirurgião fará um único corte sobre a parte externa do seu cotovelo. Esta é uma abordagem aberta, o que significa que eles trabalham diretamente através desta única incisão, em vez de usar pequenas câmeras de laparoscopia. Eles separarão cuidadosamente os tecidos para alcançar o tendão que está causando sua dor.

No interior, o seu cirurgião removerá a parte danificada do tendão onde ele se conecta ao osso. Eles também podem raspar suavemente a superfície do osso para estimular a cicatrização. Este processo é chamado de liberação. Ele remove o tecido desgastado que já não funciona adequadamente. Uma vez que a área danificada seja limpa, o seu cirurgião fechará o corte com pontos ou cola.

O procedimento concentra-se apenas no local específico onde o tendão está desgastado. O seu cirurgião não precisará usar âncoras ou parafusos especiais para esta liberação. Eles simplesmente removerão o tecido danificado e permitirão que o seu corpo cuide do restante. Esta abordagem direta permite que eles vejam exatamente o que precisa ser corrigido.

Após a cirurgia

Você acordará na sala de recuperação. Seu cirurgião utiliza uma única incisão convencional sobre o cotovelo. Você terá um curativo e uma muleta ou órtese no braço. A dor é controlada com medicação padrão. Este é geralmente um procedimento ambulatorial, portanto, você pode esperar ir para casa no mesmo dia, embora ocasionalmente os pacientes fiquem internados durante a noite. Você deve ter alguém para ficar com você nas primeiras 24 horas para ajudá-lo. A maioria dos pacientes melhora rapidamente, embora a recuperação completa possa levar de 12 a 18 meses.

Recuperação

A maioria das pessoas com cotovelo de tenista observa que os seus sintomas desaparecem espontaneamente no prazo de um ano. O seu corpo segue um ritmo de cicatrização constante, resolvendo frequentemente a dor entre três a quatro meses. Como a recuperação ocorre naturalmente na maioria dos casos, a cirurgia é geralmente reservada para aqueles que não melhoram com repouso e terapia. Se proceder à cirurgia, pode esperar uma satisfação próxima de 90% com os resultados.

Após a sua cirurgia aberta, terá uma única incisão pequena sobre a zona dolorosa do cotovelo. Nos primeiros dias, pode sentir algum inchaço e desconforto nesta área. O seu cirurgião irá orientá-lo sobre a utilização de uma muleta ou órtese para proteger o braço enquanto descansa. Provavelmente terá de dormir com o braço ligeiramente elevado para ajudar a reduzir o inchaço.

À medida que o inchaço diminui, iniciará exercícios de movimento suave com o seu fisioterapeuta. O foco será recuperar a força e a amplitude de movimento sem sobrecarregar o tendão em cicatrização. O seu cirurgião indicará quando for seguro retomar as tarefas diárias, como conduzir ou levantar pesos. O seu cronograma específico pode diferir do de outras pessoas, por isso siga atentamente as orientações da sua equipa de cirurgião e fisioterapia.

O que pode dar errado

A maioria dos pacientes tem uma boa evolução, mas problemas podem ocorrer ocasionalmente. O seu cirurgião e a equipa monitorizam-no de perto para detetar qualquer problema precocemente.

Por vezes, a dor no cotovelo lateral não desaparece após a cirurgia. Isto é mais provável se tiver recebido várias injeções antes da operação. Se os seus sintomas não melhorarem, informe o seu cirurgião na sua próxima consulta de acompanhamento.

A infeção é um risco possível com a cirurgia aberta. Pode notar vermelhidão a espalhar-se a partir da incisão, calor ou inchaço que piora. Se vir estes sinais, ligue para a clínica imediatamente para que possam tratar a infeção.

Raramente, a cirurgia pode não funcionar suficientemente bem, e pode precisar de outra operação mais tarde. Isto é incomum, mas se a sua dor voltar ou piorar ao longo do tempo, informe o seu cirurgião.

O seu cirurgião utiliza uma abordagem aberta com uma única incisão sobre o cotovelo. Embora existam outros métodos, esta técnica específica apresenta um risco semelhante de complicações em comparação com outras formas de realizar a cirurgia.

A tabela de complicações nesta página lista as taxas típicas, caso queira os detalhes específicos.

Quando ligar para nós

Ligue para nós se você tiver febre, vermelhidão crescente ou secreção na ferida. Vá para a emergência se sentir dor intensa súbita, inchaço na panturrilha ou falta de ar. Entre em contato conosco imediatamente se perder a sensibilidade ou não conseguir mover o braço. A maioria dos casos de cotovelo de tenista resolve-se em até 6 meses sem cirurgia. No entanto, precisamos vê-lo se os sintomas não melhorarem ou piorarem.