



Guia rápido

“Salve seu cotovelo”

10 dicas valiosas para o
tenista e praticantes de
esportes com raquete
blindar o cotovelo contra
tennis elbow (epicondilite)



LEONARDO FAUSTINO

FISIOTERAPIA

WWW.LEONARDOFAUSTINO.COM.BR

SUMÁRIO

03.

APRESENTAÇÃO

04.

INTRODUÇÃO

08.

CONCLUSÃO

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Leonardo Faustino, sou fisioterapeuta, graduado pelo Centro Universitário São Camilo, especialista em ortopedia pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (ISCMSP) e especialista em aparelho locomotor no esporte pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Atuo há mais de 15 anos com fisioterapia ortopédica e esportiva, reabilitação, prevenção de lesões, principalmente com atletas amadores e profissionais do tênis e esportes de raquete (beach tennis, squash e padel).

Após esses anos de atuação na área decidi compartilhar um pouco do meu conhecimento e minha experiência de maneira simples, criando esse ebook, que é direcionado para todo público do tênis e beach tennis: profissionais, praticantes, atletas e/ou amantes do esporte.



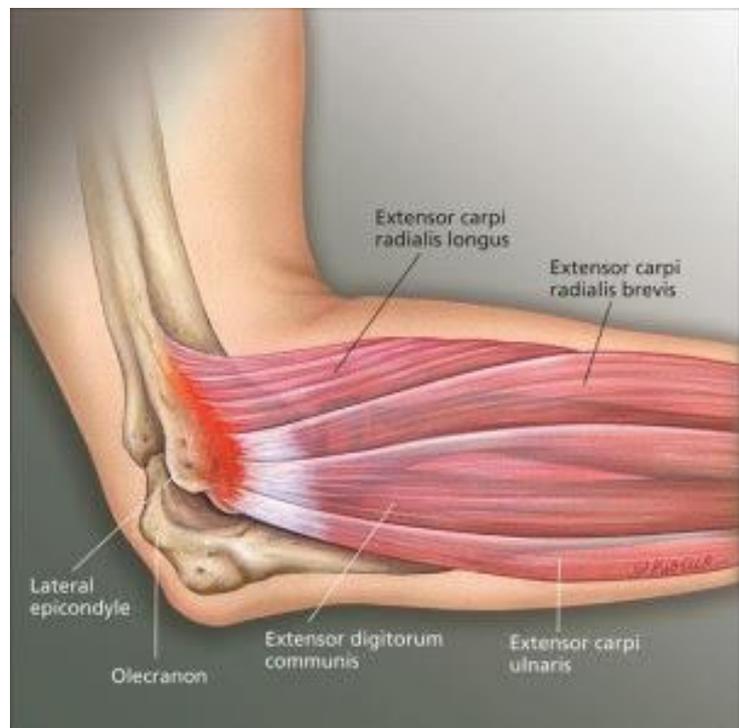
INTRODUÇÃO

A condição de “Tennis Elbow” (cotovelo de tenista) tem sido reconhecida há mais de 1 século. Os sinais e sintomas típicos incluem dor, sensibilidade lateral exacerbada pela extensão de punho resistida, flexão passiva e força de preensão prejudicada.

Geralmente acomete o tendão extensor curto radial do carpo, fisiopatologicamente caracterizado por degeneração crônica, com aumento de fibroblastos e colágeno desorganizado.

No caso dos tenistas, especificamente, a lesão ocorre por movimentos repetitivos associados ao impacto e técnica incorreta, gerando sobrecarga excêntrica, principalmente em backhand executando golpe com uma mão.

Pode atingir também indivíduos que realizam atividades diárias ou laborais que requerem preensão repetitivas e forçadas como: digitar, parafusar, cozinhar e escrever por exemplo.



A seguir, 10 dicas valiosas que podem ajudar a melhorar muito quem sofre com essa condição.

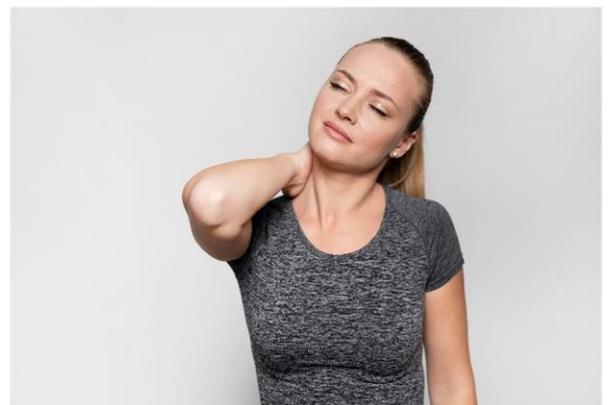
1. Aquecimento:

Prepara o sistema cardiovascular, músculos e articulações reduzindo o risco de lesões.



2. Mobilidade articular:

Melhora da capacidade que a articulação da região de ombro e região escapular tem de realizar movimentos com amplitude e livre de restrições, melhora na lubrificação da articulação, performance, além de diminuir o risco de lesões.



3. Consciência corporal:

Por meio do nosso sistema proprioceptivo (quando conseguimos ter melhor noção espacial entre as articulações e o ambiente) os músculos são informados sobre qual ação tomar, melhorando equilíbrio, estabilidade e postura.



4. Fortalecimento específico:

De todos os tendões e músculos da região escapular e ombro para aumento da força, estabilidade das articulações e maior resistência da região quando for solicitada.



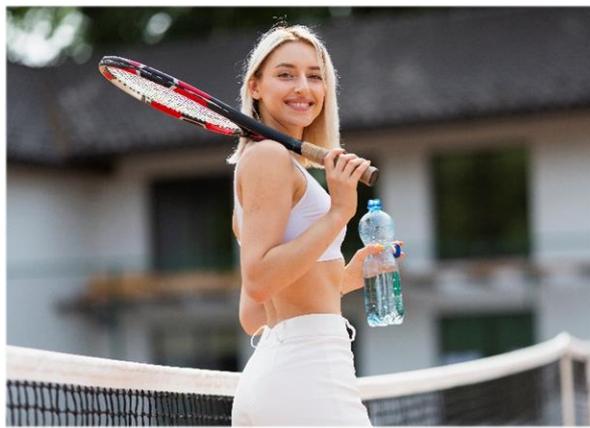
5. Alongamento:

Exercícios de alongamento que proporcionem maior amplitude de movimento da região escapular e ombro principalmente para os movimentos de rotação e elevação.



6. Raquete “amiga” do ombro:

Procure uma raquete que proporcione “conforto”, com índice de rigidez baixo e bons materiais de amortecimento na estrutura.



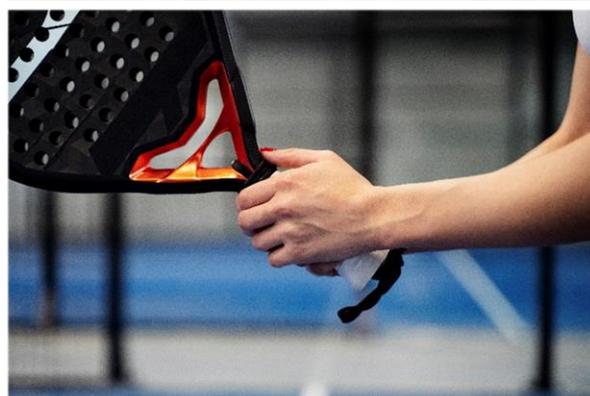
7. Corda “amiga” do ombro:

Ou você opta por uma corda mais macia como uma corda multifilamento ou natural para melhora do conforto ou você baixa a libragem das suas cordas no caso de cordas mais duras.



8. Grip ajustado:

Grip ajustado para manutenção da empunhadura correta durante o jogo, pois um grip muito fino ou muito grosso pode fazer com que a raquete gire na mão e sobrecarregue a região do ombro.



9. Liberação miofascial:

Ajudará no relaxamento muscular, promovendo melhor recuperação após os treinos, minimizando dores e prevenindo lesões.



10. Boa técnica:

A biomecânica dos golpes do tênis influencia bastante na condição de dor e impacto na região do ombro. Técnica incorreta principalmente no golpe do saque com um toss incorreto e o ponto de contato com a bola muito atrás da cabeça pode gerar sobrecarga por excesso de rotação externa.





CONCLUSÃO

Espero que esse guia ajude você a entender e enxergar de forma simples a anatomia e complexidade das lesões que podem ocorrer no Tênis e Beach Tennis.

O cuidado com o corpo, não somente na recuperação, mas também a prevenção de lesões é essencial para quem quer jogar sem dores e melhorar a performance em qualquer esporte.

A grande maioria dos tenistas e beachtenistas amadores não se prepara na academia ou em casa de forma adequada para poder jogar uma partida sem dores e sem lesões.

Se você está sofrendo com dores e lesões, não realiza fortalecimentos ou se já realiza e não tem resultados, você precisa de exercícios específicos e individualizados adequados para você e seu histórico.

Conheça a minha consultoria online e realize meu programa de prevenção de lesões para tenistas e praticantes de esportes com raquete (beach tennis, squash e padel) clicando no link da BIO.