

## FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE EPICONDILITE LATERAL: MINI REVISÃO DE LITERATURA

Eduarda Cristina P. Gonçalves<sup>1</sup>  
Isabelly Lopes Monteiro<sup>1</sup>  
João Azevedo De Oliveira Netto<sup>1</sup>  
Luara Alves Faria<sup>1</sup>  
Rafaela Cristina De Melo<sup>1</sup>  
Rúbia Mariano da Silva<sup>2</sup>

1. Acadêmicos do curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA
2. Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA

### RESUMO

**Introdução:** A tendinopatia lateral do cotovelo, ou epicondilite lateral, é caracterizada por dor e disfunção no epicôndilo lateral do úmero. Abordagens como ultrassom, terapia de ondas de choque e fita Kinesio são amplamente usadas para alívio da dor e melhora funcional. **Objetivo:** Investigar intervenções fisioterapêuticas eficazes no tratamento da epicondilite lateral, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes. **Metodologia:** Mini revisão de literatura em bases como PubMed, incluindo estudos randomizados sobre intervenções fisioterapêuticas em adultos com epicondilite lateral e excluindo estudos sem dados quantitativos ou com intervenções não fisioterapêuticas. **Resultados:** Três estudos foram selecionados: Ozmen et al. (2021) comparou ultrassom, ondas de choque e fita Kinesio; Dunning et al. (2024) investigou agulhamento seco e manipulação manual na fisioterapia multimodal; Stasinopoulos e Stasinopoulos (2016) avaliaram exercícios excêntricos, excêntrico-concêntricos e combinados com contração isométrica. **Conclusão:** Intervenções como exercícios específicos, agulhamento seco elétrico, manipulação manual, ondas de choque e fita Kinesio são fundamentais para alívio da dor e melhora da funcionalidade do cotovelo.

**Palavras-chave:** Epicondilite Lateral; cotovelo de tenista; eletroterapia; fisioterapia; reabilitação

### ABSTRACT

**Introduction:** Lateral elbow tendinopathy, or lateral epicondylitis, is characterized by pain and dysfunction in the lateral epicondyle of the humerus. Approaches such as ultrasound, shockwave therapy, and Kinesio taping are widely used for pain relief and functional improvement. **Objective:** To investigate effective physiotherapeutic interventions for the treatment of lateral epicondylitis, aiming to improve patients' quality of life. **Methodology:** A mini literature review was conducted using databases such as PubMed, including randomized studies on physiotherapeutic interventions in adults with lateral epicondylitis and excluding studies without quantitative data or involving non-physiotherapeutic interventions. **Results:** Three studies were selected: Ozmen et al. (2021) compared ultrasound, shockwave therapy, and Kinesio taping; Dunning et al. (2024) investigated dry needling and manual manipulation in multimodal physiotherapy; and Stasinopoulos and Stasinopoulos (2016) evaluated eccentric exercises, eccentric-concentric exercises, and combinations with isometric contraction. **Conclusion:** Interventions such as specific exercises, electrical dry needling, manual manipulation, shockwave therapy, and Kinesio taping are fundamental for pain relief and improvement in elbow functionality.

**Keywords:** Lateral Epicondylitis; tennis elbow; electrotherapy; physiotherapy; rehabilitation

### INTRODUÇÃO

A tendinopatia lateral do cotovelo, comumente conhecida como epicondilite lateral (EL) ou "cotovelo de tenista", é uma condição clínica caracterizada por dor e disfunção ao redor do epicôndilo lateral do úmero, resultando em impactos significativos nas atividades diárias e profissionais dos pacientes (DUNNING et al., 2024). A tendinopatia envolve alterações degenerativas nos tendões, com presença de colágeno desorganizado e imaturo, fibroblastos e hiperplasia vascular, ocorrendo sem sinais evidentes de inflamação (STASINOPOULOS; STASINOPOULOS, 2016). Estima-se que sua prevalência esteja entre

1% e 3% da população geral, sendo mais comum entre 30 e 60 anos, com maior incidência em mulheres (OZMEN et al., 2021).

Diversas abordagens conservadoras têm sido amplamente investigadas e recomendadas no tratamento da tendinopatia lateral do cotovelo, com o objetivo de reduzir a dor e melhorar a funcionalidade dos pacientes (OZMEN et al., 2021). Entre essas abordagens, destacam-se o uso de terapia por ultrassom (US), terapia de ondas de choque extracorpóreas (ESWT) e aplicação de fita Kinesio (KT), todas amplamente utilizadas em abordagens clínicas (OZMEN et al., 2021). Estudos sugerem que essas terapias promovem o alívio da dor e a melhora funcional, no entanto, há uma carência de decisões sobre qual abordagem seria mais eficaz no manejo da condição ou qual seria de maneira combinada, mais eficaz (OZMEN et al., 2021).

Adicionalmente, exercícios terapêuticos, como o treinamento excêntrico e excêntrico-concêntrico, têm demonstrado resultados promissores na redução da dor e na restauração da função em pacientes com tendinopatia lateral do cotovelo (STASINOPOULOS e STASINOPOULOS, 2016). A combinação desses exercícios com modalidades como agulhamento seco e manipulação manual também tem sido explorada, mostrando benefícios adicionais na recuperação de pacientes (DUNNING et al., 2024)

Diante da diversidade de opções terapêuticas disponíveis, o presente estudo tem como objetivo investigar as diferentes intervenções no tratamento da tendinopatia lateral do cotovelo, buscando identificar estratégias eficazes que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes afetados.

### **METODOLOGIA**

Este estudo consiste em uma Mini Revisão de Literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado nas seguintes bases de dados científicos como a PubMed. Para as buscas foram utilizados os seguintes descritores: Tratamento por Ondas de Choque Extracorpóreas; Epicondilite Lateral; Ultrassom; Tendinopatia do Cotovelo; Mobilização; Cotovelo de Tenista; Eletroterapia; kinesio Tape.

Os critérios de inclusão para os artigos foram; estudos clínicos randomizados que avaliaram intervenções fisioterapêuticas para tendinopatia lateral do cotovelo; publicações em inglês e português; estudos que incluíram adultos (18 anos ou mais) diagnosticados com tendinopatia lateral do cotovelo; pesquisas que apresentaram resultados sobre dor e função do cotovelo.

Já os critérios de exclusão foram; estudos que não apresentaram dados quantitativos sobre os desfechos avaliados; artigos que abordaram intervenções não fisioterapêuticas (como cirurgias ou medicamentos); estudos com amostras que incluíam pacientes com outras condições ortopédicas que poderiam interferir nos resultados. Os artigos utilizados para a elaboração deste estudo foram publicados entre 2015 e 2024.

## RESULTADOS

A tabela 1 apresenta três estudos com diferentes abordagens terapêuticas e complementares para o tratamento da tendinopatia lateral do cotovelo, destacando a importância de estratégias personalizadas para maximizar os benefícios terapêuticos no manejo da condição.

**Tabela 1-** Descrição dos artigos incluídos neste trabalho de mini revisão de literatura.

Autor e Título	Objetivos	Metodologia	Resultados
Ozmen, et al, 2021.  Comparação dos efeitos clínicos e ultrassonográficos da terapia de ultrassom, terapia de ondas de choque extracorpóreas e gravação de Kinesio na epicondilite lateral	Comparar os efeitos clínicos e ultrassonográficos da terapia de ultrassom (US), terapia de ondas de choque extracorpóreas (ESWT) e fitas de Kinesio (KT) na epicondilite lateral (LE).	Um total de 40 pacientes com LE foram incluídos no estudo, e divididos em três grupos de tratamento: US (n = 13), ESWT (n = 14) e KT (n = 13). As medidas de resultado foram avaliadas usando a escala analógica visual (VAS) e a Escala de Avaliação do Cotovelo de Tênis Classificada pelo Paciente (PRTEE), antes do tratamento, após 2 semanas e após 8 semanas.	As pontuações da VAS diminuíram significativamente em todos os grupos (P < 0,05). A força de aderência aumentou significativamente após 8 semanas apenas no grupo KT (P < 0,05). As pontuações do PRTEE diminuíram significativamente após 2 semanas e após 8 semanas no grupo US e ESWT, e após 8 semanas no grupo KT (P < 0,05). As espessuras do CET diminuíram significativamente após 8 semanas apenas no grupo ESWT (P < 0,05).
Dunning, et al, 2024.  Aguilhamento seco percutâneo do tendão e manipulação de impulso como adjuvante à fisioterapia multimodal em pacientes com tendinopatia lateral do cotovelo: um ensaio clínico randomizado multicêntrico	Avaliar os efeitos da adição de agulhamento seco elétrico e manipulação de impulso em um programa multimodal de exercícios, mobilização e ultrassom em pacientes com tendinopatia lateral do cotovelo.	O estudo foi um ensaio clínico randomizado, simples-cego, multicêntrico. Um total de 143 participantes com tendinopatia lateral do cotovelo foram randomizados para receber manipulação da coluna cervical, manipulação das extremidades e agulhamento elétrico seco percutâneo do tendão, mais fisioterapia multimodal, ou apenas fisioterapia multimodal isoladamente. Eles foram avaliados com Escala Numérica de Avaliação da Dor e Escala de função do cotovelo de Tenista.	A inclusão de agulhamento seco elétrico e manipulação de impulso foi mais eficaz do que a fisioterapia multimodal isolada, demonstrando uma redução significativa na dor e incapacidade. O tamanho do efeito entre os grupos foi grande para a dor e incapacidade, com uma diferença média padronizada de 1,13 (IC 95%: 0,78, 1,48) em favor do grupo que recebeu agulhamento seco elétrico e manipulação de impulso.
Stasinopoulos D. e Stasinopoulos I., 2016.  Comparação dos efeitos do treinamento excêntrico, treinamento excêntrico-concêntrico e treinamento excêntrico-concêntrico combinado com a contração isométrica no tratamento da tendinopatia lateral do cotovelo	Comparar a eficácia do treinamento excêntrico, treinamento excêntrico-concêntrico e treinamento excêntrico-concêntrico combinado com contração isométrica no tratamento da tendinopatia lateral do cotovelo.	O estudo foi um ensaio clínico randomizado com 34 pacientes diagnosticados com tendinopatia lateral do cotovelo, divididos em três grupos: Grupo A (treinamento excêntrico), Grupo B (treinamento excêntrico-concêntrico) e Grupo C (treinamento excêntrico-concêntrico com contração isométrica). Cada grupo recebeu 5 tratamentos por semana durante 4 semanas, a dor foi avaliada por meio de uma escala visual analógica (VAS) e a função foi medida pela força de preensão sem dor.	O grupo que recebeu o treinamento combinado obteve a maior redução na dor e a melhor função ao final do tratamento e durante o acompanhamento. A Escala Visual Analógica apresentou uma redução significativa em todos os grupos, mas a magnitude da redução foi maior no grupo combinado.

**Fonte:** Autoria própria, 2024.

O estudo de Ozmen et al. (2021) investigou 40 pacientes divididos em três grupos: ultrassom (US), ondas de choque extracorpóreas (ESWT) e fita Kinesio (KT). Todos os grupos apresentaram redução da dor, com melhora na força de aderência apenas no grupo KT. A escala PRTEE melhorou em 2 e 8 semanas nos grupos US e ESWT, enquanto no grupo KT a melhora ocorreu somente após 8 semanas. A espessura do tendão extensor comum reduziu no grupo ESWT, e os autores concluíram que US, ESWT e KT são eficazes sem diferença de superioridade entre eles.

O estudo de Dunning et al. (2024) incluiu 143 participantes divididos em dois grupos. O grupo experimental recebeu fisioterapia multimodal combinada com manipulação manual e agulhamento seco elétrico, enquanto o grupo controle recebeu apenas fisioterapia multimodal. O grupo experimental apresentou maior redução de dor e incapacidade.

Stasinopoulos e Stasinopoulos (2016) avaliaram três protocolos de exercícios em pacientes com tendinopatia lateral: excêntricos, excêntrico-concêntricos e excêntrico-concêntricos combinados com contrações isométricas. O último protocolo mostrou-se o mais eficaz, com maior redução da dor e melhora funcional.

## DISCUSSÃO

Os estudos de Ozmen et al. (2021) e Yalvaç et al. (2018) investigaram a eficácia das terapias ultrassonográficas (US) e das ondas de choque extracorpóreas (ESWT) no tratamento da epicondilite lateral. Ozmen et al. (2021) também incluíram a aplicação de fita Kinesio (KT), enquanto Yalvaç et al. (2018) focaram apenas na comparação entre US e ESWT. Ambos os estudos relataram redução significativa da dor e melhora funcional em todos os grupos.

Dunning et al. (2024) demonstraram que o agulhamento seco proporcionou maior alívio da dor e melhora funcional em comparação com a fisioterapia convencional, com resultados significativos já na primeira semana de tratamento.

Altaş et al. (2022) reforçaram a eficácia do agulhamento seco e do Kinesio Taping (KT), observando benefícios em dor, funcionalidade e força muscular. O agulhamento seco destacou-se por promover melhorias estruturais mais evidentes, como o aumento da espessura tendínea, sendo considerado mais eficaz para alterações tendíneas.

Stasinopoulos e Stasinopoulos (2016) enfatizaram o uso de treinamento excêntrico e excêntrico-concêntrico com isometria para fortalecer o tendão e promover recuperação funcional. Em contraste, Stasinopoulos e Johnson (2004) exploraram as técnicas manuais de Cyriax, focando na mobilização e compressão para restaurar o movimento e aliviar a dor. Ambas as abordagens mostraram eficácia, embora baseadas em diferentes mecanismos terapêuticos.

### CONCLUSÃO

Conclui-se que a tendinopatia lateral do cotovelo é uma condição desafiadora que impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. A revisão das intervenções fisioterapêuticas mostra que abordagens conservadoras, como exercícios específicos e terapias avançadas, são fundamentais para a recuperação, como agulhamento seco elétrico, manipulação manual, terapia de ondas de choque extracorpóreas e aplicação de fita Kinesio, não só alivia a dor, mas também melhora a funcionalidade do cotovelo.

A necessidade de pesquisas contínuas é evidente, visando a definição de protocolos terapêuticos mais eficazes e personalizados. Assim, o conhecimento acumulado poderá guiar profissionais de saúde na escolha das melhores estratégias para otimizar o tratamento e a reabilitação dos pacientes afetado.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTAŞ, EU. et al. The comparison of the effectiveness of Kinesio Taping and dry needling in the treatment of lateral epicondylitis: a clinical and ultrasonographic study. *J Shoulder Elbow Surg.* v. 31, n. 8, p. 1553-1562, 2022 DOI: 10.1016/j.jse.2022.03.010.

DUNNING, J. et al. Percutaneous tendon dry needling and thrust manipulation as an adjunct to multimodal physical therapy in patients with lateral elbow tendinopathy: A multicenter randomized clinical trial. *Clinical Rehabilitation*, vol. 38, n. 8, p. 1063–1079, 2024. DOI: 10.1177/02692155241249968.

ÖZMEN, T. et al. Comparison of the clinical and sonographic effects of ultrasound therapy, extracorporeal shock wave therapy, and Kinesio taping in lateral epicondylitis. *Turkish Journal of Medical Sciences*, v. 51, n. 1, p. 76-83, 2021. DOI: 10.3906/sag-2001-79.

STASINOPOULOS, D.; STASINOPOULOS, I. Comparison of effects of eccentric training, eccentric-concentric training, and eccentric-concentric training combined with isometric contracting in the treatment of lateral elbow tendinopathy. *Journal of Hand Therapy*, Nicosia, Cyprus, v. XX, p. 1-6, 2016.

STASINOPOULOS, D.; JOHNSON, M. Cyriax physiotherapy for tennis elbow/lateral epicondylitis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 38, p. 675–677, 2004. DOI: 10.1136/bjism.2004.013573.

YALVAÇ, B. et al. Comparison of ultrasound and extracorporeal shock wave therapy in lateral epicondylitis. *Acta Orthop Traumatol Turc.* v. 52, n. 5, p. 357-362, 2018. DOI: 10.1016/j.aott.2018.06.004.