

**TERAPIA MANUAL VERSUS EXERCÍCIOS PARA TRATAMENTO DE PACIENTES
COM EPICONDILITE LATERAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

***MANUAL THERAPY VERSUS EXERCISES FOR TREATMENT OF PATIENTS
WITH LATERAL EPICONDYLITIS: BIBLIOGRAPHICAL REVIEW***

Hilary Schulz¹

Gustavo Zanotti Pizol²

RESUMO: A epicondilite lateral, popularmente conhecida como cotovelo de tenista, é uma afecção degenerativa, que afeta os tendões extensores do antebraço, punho e dedos que são originados do epicôndilo lateral. A epicondilite lateral, é caracterizada por dor na região do epicôndilo lateral que se estende para a região do antebraço, mais especificamente na área dorsal. Este estudo teve por objetivo principal a comparação entre os dois métodos, a terapia manual e os exercícios físicos, sendo essa uma maneira de verificar se há um método superior ao outro, e tem como objetivo secundário verificar se os resultados de ambas as abordagens são semelhantes ou se adicionadas uma à outra os resultados esperados serão ainda mais significativos. A metodologia envolveu uma revisão bibliográfica de artigos da base PEDro, focando em estudos que abordam esses métodos de tratamento. Inicialmente foram analisados 206 estudos, dos quais apenas seis foram incluídos na revisão final. Os resultados destacam a eficácia dos exercícios no alívio da dor e melhora funcional. Já a terapia manual, incluindo técnicas de massagem e manipulação, mostrou-se útil para alívio temporário da dor e aumento da amplitude de movimento. Conclui-se que tanto os exercícios quanto a mobilização articular são eficazes no tratamento da epicondilite lateral, enquanto a terapia manual pode potencializar esses efeitos, evidenciando a necessidade de mais estudos sobre as melhores combinações de técnicas para o manejo ideal dessa condição.

Palavras-chave: Epicondilite lateral; Exercícios; Fisioterapia; Terapia Manual.

ABSTRACT: Lateral epicondylitis, popularly known as tennis elbow, is a degenerative condition that affects the extensor tendons of the forearm, wrist, and fingers that originate from the lateral epicondyle. Lateral epicondylitis is characterized by pain in the lateral epicondyle region that extends to the forearm region, more specifically in the dorsal area. The main objective of this study was to compare the two methods, manual therapy and physical exercises, as a way to verify whether one method is superior to the other. The secondary objective was to verify whether the results of both approaches are similar or whether adding one to the other would result in even greater results. The methodology involved a bibliographic review of articles from the PEDro database, focusing on studies that address these treatment

¹ Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

² Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

methods. Initially, 206 studies were analyzed, of which only six were included in the final review. The results highlight the effectiveness of exercises in relieving pain and improving function. Manual therapy, including massage and manipulation techniques, has shown to be useful for temporary pain relief and increasing range of motion. It is concluded that both exercises and joint mobilization are effective in the treatment of lateral epicondylitis, while manual therapy can enhance these effects, highlighting the need for further studies on the best combinations of techniques for the ideal management of this condition.

Keywords: Lateral Epicondylitis; Exercises; Physical Therapy; Manual Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A epicondilite lateral, popularmente conhecida como cotovelo de tenista, é uma afecção degenerativa, que afeta os tendões extensores do antebraço, punho e dedos que são originados do epicôndilo lateral. A epicondilite lateral, é caracterizada por dor na região do epicôndilo lateral que se estende para a região do antebraço, mais especificamente na área dorsal. (Lech; Piluski; Severo, 2003).

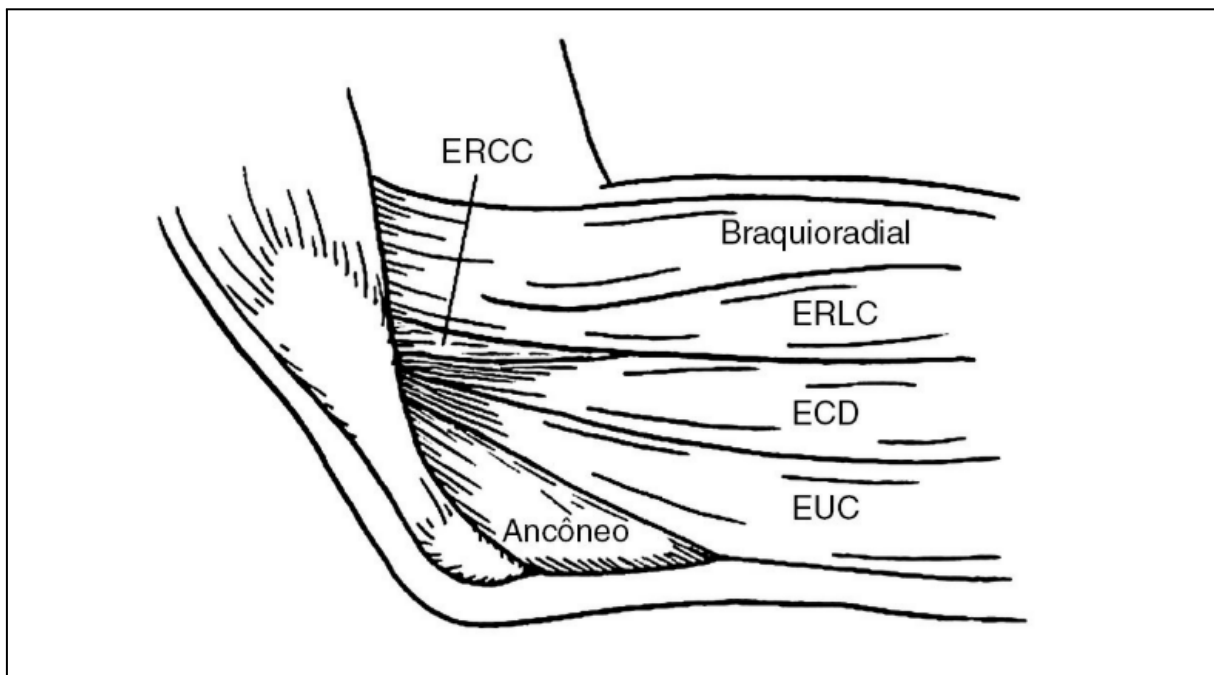
De forma primária, encontra-se lesões teciduais que causam edemas, além de ruptura em fibras colágenas junto à granulomas teciduais e o aparecimento de fibroblastos, levando à uma hiperplasia angiofibroblástica e cicatrização parcial da área previamente afetada, podendo apresentar sinais inflamatórios. Embora nas fases iniciais a epicondilite lateral possa apresentar sinais de processos inflamatórios, estudos histopatológicos reconhecem a epicondilite lateral não como uma inflamação, mas sim como uma tendinopatia por degeneração angiofibroblástica. (Motta e Barros, 2018, p. 2019-2021).

Degeneração angiofibroblástica, diretamente associada com a epicondilite lateral, é um dos últimos estágios em algumas lesões em que ocorre inflamação e pode ser definida como um processo crônico relacionado a lesões, perda de elasticidade e resistência de tendões, onde ocorre degeneração tecidual, resultando em uma diminuição da função e dor crônica. (Cohen; Motta Filho, 2012).

Nirschl classificou as lesões secundárias em quatro estágios, o primeiro estágio, com quadro inflamatório, de possível reversão e não apresenta alterações patológicas; o segundo estágio, é representado pela degeneração angiofibroblástica; o terceiro estágio é marcado pela ruptura tendinosa, ou seja, uma tendinose que se associa às alterações estruturais e o quarto estágio, se encontra fibrose e calcificações, além das alterações que também estão presentes no estágio três. (Motta e Barros. 2018, p. 2019-2020).

A epicondilite lateral, inicialmente, ocorre com maior incidência no tendão extensor radial curto do carpo, localizado logo abaixo do tendão extensor radial longo do carpo (figura 1), devido as microlesões na musculatura extensora do antebraço, punho e dedos, podendo, também ser encontradas lesões na aponeurose extensora. (Motta e Barros, 2018, p. 2019-2021).

Figura 1. Imagem demonstrando a anatomia lateral do cotovelo, para a localização de origem do tendão extensor radial curto do carpo (ERCC) que se encontra localizado abaixo do tendão extensor radial longo do carpo (ERLC).



Fonte: Motta e Barros (2021, p. 2019)

Quando se trata de exercícios físicos para a epicondilite lateral, os exercícios de fortalecimento excêntricos e a manipulação no sentido lateral do cotovelo -quando associados aos exercícios isométricos- se mostram mais benéficos se comparado aos exercícios concêntricos, promovendo resultados benéficos para o tratamento da epicondilite lateral, atuando na redução do quadro álgico e ganho de mobilidade, maior aumento do aporte sanguíneo do paciente, prevenindo lesões na área já previamente lesionada, bem como, neovascularização e recomenda-se também exercícios para fortalecimento da cintura escapular. (Bacalhau, 2022; Silva, et al., 2021, p. 3027).

Considerando o impacto social e funcional da epicondilite lateral, o presente estudo se faz necessário para a pesquisa de eficácia entre as duas abordagens fisioterapêuticas, a terapia manual e exercícios. Este estudo tem por objetivo principal a comparação entre os dois métodos, a terapia manual e os exercícios físicos, sendo essa uma maneira de verificar se há um método superior ao outro, e tem como objetivo secundário verificar se os resultados de ambas as abordagens são semelhantes ou se adicionadas uma à outra os resultados esperados serão ainda mais significativos.

2. METODOLOGIA

Este trabalho de conclusão de curso é uma revisão bibliográfica com o foco principal no comparativo entre a terapia manual e exercícios para tratamento da epicondilite

lateral, possibilitando assim uma maior compreensão dos métodos de tratamentos mais eficazes e servir de base para pesquisas futuras.

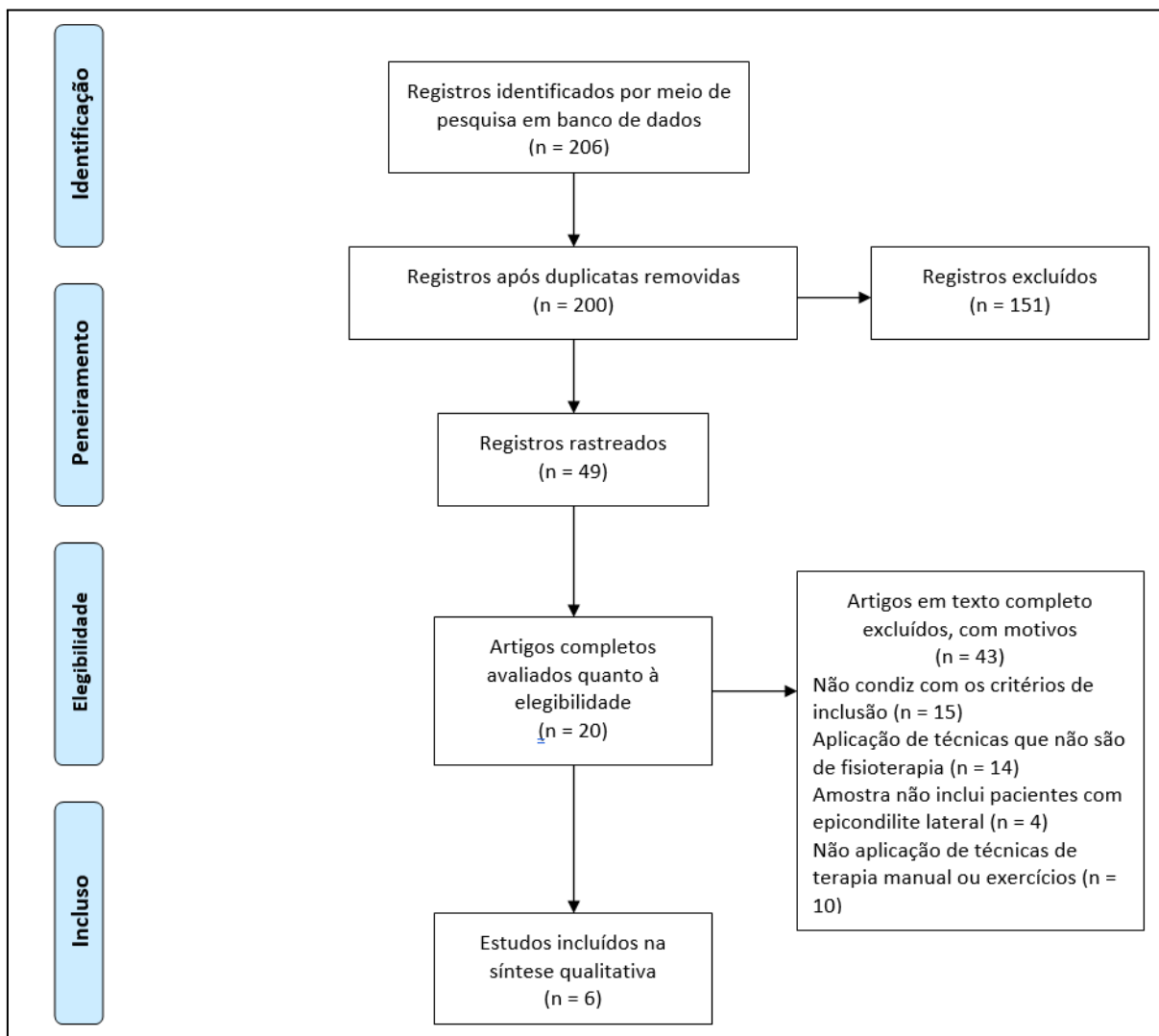
Os critérios de inclusão foram artigos de revisão sistemática que tenham sido publicados e que se encontrem na base de pesquisa acadêmica PEDro, sem limitações com relação ao ano de publicação e idioma. Os critérios de exclusão foram artigos que não contemplem os critérios de inclusão acima descritos, e que não falassem sobre a terapia manual ou exercícios como método de tratamento para a epicondilite lateral.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre o período de maio a outubro de 2024 e se deu por meio da análise crítica dos artigos da revisão sistemática, disponíveis na base de dados Physiotherapy Evidence Database (PEDro). A estratégia de busca utilizou os descritores: “epicondilite lateral”, “terapia manual para epicondilite lateral”, “exercícios para epicondilite lateral”, “fisioterapia na epicondilite lateral”, “fisioterapia e epicondilite lateral”, “epicondilite medial”. Foi realizada a pesquisa com um descritor por vez.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 206 estudos foram encontrados na fase inicial da identificação ao serem pesquisadas as os descritores: “epicondilite lateral”, “terapia manual para epicondilite lateral”, “exercícios para epicondilite lateral”, “fisioterapia na epicondilite lateral”, “fisioterapia e epicondilite lateral”, “epicondilite medial”, na base de pesquisa PEDro, após a retirada de duplicatas 200 estudos passaram pela aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, resultando em 49 estudos que foram selecionados para a leitura completa. Após realizada a leitura completa dos 49 estudos selecionados, 43 estudos foram excluídos com as seguintes razões: 15 foram excluídos por não condizem com os critérios de inclusão, 14 foram excluídos por apresentarem tratamentos com técnicas que não correspondem com a fisioterapia, quatro foram excluídos por não conterem pacientes com epicondilite lateral e 10 foram excluídos por não realizarem técnicas de terapia manual ou de exercícios. Ao final, seis estudos foram selecionados como elegíveis para inclusão no presente trabalho. (Figura 2)

Figura 2. Diagrama de fluxo PRISMA ilustrando as diferentes fases de inclusão do estudo.



Fonte: Própria (2024)

Os estudos de Landessa et al., e Cullinare et al., destacam a importância dos exercícios excêntricos para o tratamento da epicondilite lateral. Landessa et al., aponta que o treinamento excêntrico é um dos métodos mais eficazes, enquanto Cullinare et al., ressaltam os benefícios para a dor, funcionalidade e preensão, tanto quando os exercícios excêntricos são isolados quanto integrados a programas de tratamento. Além disso, Menta et al., observa que, embora os exercícios excêntricos e concêntricos sejam eficazes, sua realização em uma clínica especializada se mostra mais benéfica do que se realizados em casa. Esses achados corroboram a literatura, que indica que o controle especializado sobre a execução dos exercícios pode potencializar seus efeitos terapêuticos.

Hoogvliet et al., e Menta et al., sugerem que os exercícios de alongamento combinados com fortalecimento proporcionam resultados positivos, principalmente a

curto prazo. Hoogvliet et al., ainda indica que, a longo e médio prazo, os exercícios excêntricos e os exercícios concêntricos, se associados a mobilização de punho e antebraço mostram resultados ainda mais significativos. Essas intervenções, como já descrito, podem auxiliar no controle da dor e na reabilitação funcional, sendo uma estratégia promissora para a recuperação integral do paciente.

No contexto de terapia manual, Landessa et al., destaca a terapia manual, com o exemplo de massagem de fricção e alongamento, como um método de tratamento relevante para a epicondilite lateral, enquanto Thomas et al., sugere a técnica de energia muscular para a melhora do quadro de dor e aumento da amplitude de movimento em casos crônicos, no entanto, o autor ressalta a necessidade de mais estudos para a comprovação desses achados. Além disso, Hoogvliet et al., sugere que a manipulação da coluna cervical e torácica pode ser usado como método complementar os exercícios excêntricos e concêntricos, proporcionando ao paciente um alívio temporário da dor e uma maior facilitação da execução de exercícios de maior intensidade, podendo ser um auxílio para uma recuperação mais rápida.

Os resultados de Hoogvliet et al., com relação ao programa de Cyriax indica que é mais eficaz quando comparado a exercícios gerais, tendo destaque como uma alternativa de tratamento. Esses resultados corroboram com a escolha de abordagens específicas e individualizadas de tratamento que combine métodos de terapia manual e exercícios direcionados diretamente às queixas do paciente. (Quadro 1)

Quadro 1: Artigos de revisão sistemática que entraram no estudo (continua)

Autor / Ano	Objetivo de estudo	Resultados
Landesa-Piñeiro et al., / 2022	Verificar a eficácia do tratamento fisioterapêutico no tratamento da epicondilite lateral e identificar as técnicas mais benéficas	Os dois métodos de tratamento fisioterapêutico que demonstram os maiores benefícios são a terapia manual (massagem de fricção e alongamentos)
Thomas et al., / 2019	Determinar a eficácia das técnicas de energia muscular (MET) em indivíduos com e sem sintomas.	MET se mostrou eficaz para redução de dor crônica e aguda e aumento de amplitude de movimento
Menta et al., / 2015	Avaliar a eficácia do exercício em comparação com outras intervenções, placebo/simulação ou nenhuma intervenção, em adultos e crianças com distúrbios musculoesqueléticos e lesões nas regiões do cotovelo, antebraço, punho ou mão.	Os exercícios são mais benéficos quando realizados com supervisão em ambiente clínico

Quadro 1: Artigos de revisão sistemática que entraram no estudo (conclusão)

Autor / Ano	Objetivo de estudo	Resultados
Cullinane et al., / 2014	Estabelecer a eficácia do exercício excêntrico como intervenção de tratamento para a epicondilite lateral.	Dá suporte à inclusão de exercícios excêntricos como parte de um programa de terapia multimodal para melhores desfechos em pacientes com epicondilite lateral.
Hoogvliet et al., 2013	Verificar a eficácia das técnicas de mobilização e de terapia manual com exercícios para o tratamento da epicondilite lateral e medial.	Evidências para eficácia de exercícios de alongamento e fortalecimento junto a manipulação no controle da dor e tempo de recuperação.
Kohia et al., / 2008	Analisar a eficácia de diversas intervenções de fisioterapia no tratamento da epicondilite medial.	Nenhuma intervenção única foi comprovada como a mais eficiente que a outra, visto que as aplicações são específicas para cada indivíduo.

Fonte: Própria (2024)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os exercícios excêntricos e concêntricos associados a mobilização articular são altamente eficazes para o tratamento da epicondilite lateral, otimizando o tempo de tratamento, e que a integração de terapias manuais ao tratamento atuam proporcionando redução da dor e aumentando a amplitude de movimento articular. Por fim, é evidente a necessidade de mais estudos comparativos para avaliar a eficácia relativa das diferentes modalidades fisioterapêuticas, especialmente em relação à combinação das técnicas manuais com exercícios excêntricos e fortalecimento. A continuidade das pesquisas nesse campo poderá consolidar o entendimento sobre as melhores estratégias de intervenção, promovendo avanços no manejo da epicondilite lateral e melhorando os resultados funcionais e o prognóstico dos pacientes.

REFERÊNCIAS

BACALHAU, Ana. Intervenção da Fisioterapia Num Indivíduo com Epicondilite Lateral - Um Estudo De Caso. **Higeia: Revista Científica da Escola Superior Dr. Lopes Dias**, Castelo Branco, v. 8, n. 2, p. 9-18, dez. 2022.

COHEN, Marcio; Motta Filho, Geraldo Da Rocha. Epicondilite Lateral Do Cotovelo. **Revista Brasileira De Ortopedia**, [S.L.], V. 47, N. 4, P. 414-420, 2012. Georg Thieme Verlag Kg. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-36162012000400002>.

CULLINANE FI, Boocock Mg, Trevelyan Fc. O Exercício Excêntrico É Um Tratamento Eficaz Para A Epicondilite Lateral? Uma Revisão Sistemática. **Reabilitação Clínica**. 2014; 28(1):3-19. doi:10.1177/0269215513491974

HOOGLIET, Peter; Randsdorp, Manon S; Dingemanse, Rudi; Koes, Bart W; A Huisstede, Bionka M. Does Effectiveness Of Exercise Therapy And Mobilisation Techniques Offer Guidance For The Treatment Of Lateral And Medial Epicondylitis? A Systematic Review. **British Journal Of Sports Medicine**, [s.l.], v. 47, n. 17, p. 1112-1119, 24 maio 2013. bmj. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091990>.

KOHIA, Mohamed Et Al. "Effectiveness Of Physical Therapy Treatments On Lateral Epicondylitis." **Journal Of Sport Rehabilitation** Vol. 17,2 (2008): 119-36. Doi:10.1123/Jsr.17.2.119

LANDESA-PIÑEIRO, Laura And Leirós-Rodríguez, Raquel. '**physiotherapy Treatment Of Lateral Epicondylitis: A Systematic Review**'. 1 Jan. 2022 : 463 – 477.

LECH, Osvandré; PILUSKI, Paulo César Faiad; SEVERO, Antônio Lourenço. **Epicondilite lateral do cotovelo**. Rev Bras Ortop, v. 38, n. 8, p. 421-36, 2003.

MENTA, Roger Et Al. The Effectiveness Of Exercise For The Management Of Musculoskeletal Disorders And Injuries Of The Elbow, Forearm, Wrist, And Hand: A Systematic Review By The Ontario Protocol For Traffic Injury Management (Optima) Collaboration. **Journal Of Manipulative And Physiological Therapeutics**, [s.l.], v. 38, n. 7, p. 507-520, set. 2015. elsevier bv. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmpt.2015.06.002>.

MOTTA, Geraldo; Barros, Tarcísio. **Ortopedia E Traumatologia**. Rio De Janeiro: Elsevier, 2018.

THOMAS E, Cavallaro Ar, Mani D, Bianco A, Palma A. The Efficacy Of Muscle Energy Techniques In Symptomatic And Asymptomatic Subjects: A Systematic Review. **Chiropr Man Therap**. 2019 aug 27;27:35. doi: 10.1186/s12998-019-0258-7. pmid: 31462989; pmcid: pmc6710873.