

Recomendações EPICONDILITE LATERAL

1. Realizar alongamento diário da musculatura do antebraço 3 a 4 vezes ao longo do dia
2. Realizar fortalecimento da musculatura do antebraço 2 a 3 vezes ao longo do dia
3. Aplicar gelo 2 a 3 vezes ao longo do dia por 20 min
4. Usar órtese noturna tipo tala para punho
5. Usar órtese para epicondilite lateral
6. Realizar fisioterapia motora



(54) 3066-0486



contato@leonardolondero.com.br



Rua Vinte de Setembro, 2353,
Caxias do Sul- RS



leonardolondero.com.br