

## Celular pode causar dor de cotovelo

---

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

---

A comunicação através do telefone celular está se tornando cada vez mais comum e muitas pessoas passam um tempo prolongado ao telefone. No entanto, as pessoas não estão atentas ao fato de que a utilização do aparelho por tempo prolongado pode causar desconforto e dor. Manter o cotovelo flexionado por longos períodos para falar ao celular pode causar tensão exagerada no nervo ulnar e provocar um processo denominado síndrome do túnel do cúbito. Essa síndrome é caracterizada por sensações de dor, queimação, formigamento ou dormência do antebraço ou mão. O tratamento dos sintomas é, geralmente, feito com a prescrição de anti-inflamatórios. Porém, o mais importante tanto para o tratamento quanto para a prevenção desta síndrome é a alteração dos hábitos de utilização do telefone. Quando da utilização do aparelho por longos períodos, recomenda-se trocar frequentemente a mão que segura o celular ou, ainda, a utilização de sistemas de mãos livres (hands free) do tipo viva-voz ou fone de ouvido com microfone. Se os hábitos não forem modificados ainda no início dos sintomas, a síndrome pode se agravar e tornar-se necessária a intervenção cirúrgica para correção do problema. Referência: Darowish, M, Lawton, Jn, Evans, PJ. What is cell phone elbow and what should we tell our patients? Cleveland Clinic Journal of Medicine. 2009 76(5): 306-8.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/celular-pode-causar-dor-de-cotovelo](http://novo.dol.inf.br/materia/celular-pode-causar-dor-de-cotovelo) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.