



Pílulas
de
Saúde



Mútua

BEACH TENNIS: ANTES DE COMEÇAR, É BOM SABER SE A MODALIDADE É INDICADA PARA VOCÊ

Para quem sofre com patologias nos ombros e/ou cotovelos, o *beach tennis* não é a melhor opção para se exercitar.

Por ser um esporte que exige intensa realização de movimentos repetitivos, a prática pode gerar problemas como a epicondilite lateral, muito conhecida como “**cotovelo de tenista**”, que nada mais é que a inflamação nos tendões do cotovelo devido à sobrecarga dos movimentos. A escolha do equipamento e gesto esportivo são fundamentais para a prevenção dessa condição.

Se você tem interesse em praticar algum esporte, mas sofre com dores nos ombros, consulte um ortopedista antes de mais nada. Ele poderá fazer uma avaliação e indicar o esporte mais adequado para o seu caso.

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista