



Foco em saúde

Por Dr. Raul Borges Filho
CRM 88002

“Dor no ombro não escolhe sexo, condição social ou mesmo idade”

Dores no ombro

O problema pode ter origem em qualquer uma das várias estruturas que formam a articulação de maior mobilidade do corpo humano

Ela é a queixa de cerca de 20% dos pacientes que procuram as clínicas ortopédicas e de fisioterapia. A dor no ombro pode ter origem em qualquer uma das várias estruturas que formam a articulação de maior mobilidade do corpo humano.

A posição do braço atrás da cabeça na hora de assistir televisão ou dormir, carregar muito peso com braço aberto, postura para digitar ou trabalhar são as causas mais comuns de dor no ombro, que não respeita sexo nem idade. Pode ocorrer em crianças, adultos e idosos, homens e mulheres, esportistas ou sedentários.

SINTOMAS - A dor, em geral, é o primeiro sintoma que aparece quando existe algum problema no ombro. Pode ser consequência de alterações inflamatórias nos casos de lesão recente, quando os tendões ou outras estruturas articulares estão “desgastadas”.

CAUSAS - Abaixo dos 20 anos a dor é relacionada a um macrotrauma, como queda, já entre os 20/30 anos, podem surgir doenças por excesso de uso como pinçamentos de tendões ou luxações. Já entre 40/50 anos, temos as síndromes de pinçamentos, as tendinites - calcificadas ou não, as aderências que envolvem as partes moles do ombro. Perto dos 60 anos, esses pinçamentos evoluem para rupturas da capa que envolve o ombro e outras lesões degenerativas com desgastes articulares.

DIAGNÓSTICO - Depende de

uma história clínica que capte informações detalhadas das características das dores e de um exame físico minucioso. A pressão sobre certos pontos específicos norteia quanto à estrutura danificada, enquanto a exploração da mobilidade, tanto ativa



como passiva do ombro e do pescoço, oferece ao médico outros dados. A radiografia ou a ressonância magnética podem ser úteis em alguns casos, já a ultrassonografia pode detectar as tendinites, bursites, rupturas, nódulos e calcificações.

BURSITE/TENDINITE DO OMBRO - É a dor mais comum no ombro, e geralmente tem relação com esforço repetitivo, se manifesta como uma dor no ombro que pode ser mais interna, quando dormimos em cima do ombro ou na lateral, no meio do braço. A bursite pode doer o tempo

todo e é causada por uma inflamação de um amortecedor (Bursa), que fica entre dois ossos do ombro. Toda vez que levantamos o cotovelo acima do ombro esta Bursa inflama, mas o corpo cicatriza, o problema é justamente fazer esforço repetitivo, porque não dá tempo de cicatrizar.

Quando não tratamos a bursite, a inflamação piora, atinge músculos e tendões e aí surge a tendinite. Portanto, tendinite é uma piora da bursite.

TRATAMENTO - Pode ser conservador, que consiste na prescrição de anti-inflamatórios, analgésicos, fisioterapia, educação postural, exercícios assistidos, aplicação local de gelo e repouso. Quando o tratamento conservador não resolve, ou em casos mais graves de rupturas de tendão, deslocamentos do ombro ou fraturas, o tratamento pode exigir a correção cirúrgica. Entre os métodos cirúrgicos mais modernos de tratamento, está a artroscopia, que é um método pouco invasivo.

PREVENÇÃO - Evite carregar muito peso acima da cabeça. O transporte de cargas muito pesadas coloca pressão sobre as bursas dos ombros. Mantenha um peso saudável. Estar acima do peso coloca mais estresse sobre as articulações. Exercite-se, fortaleça os músculos e ajude a proteger a articulação afetada. Realizar movimentos repetitivos exige cuidado e pausas prolongadas, por isso é importante parar e alongar para não forçar os tendões e os músculos.