Dor no ombro

edição Portuguesa
Postgraduate Medicine 30 ANOS 1994-2024

Conselhos aos Doentes

O que é que está a causar dor no meu ombro?

A causa mais frequente de dor no ombro está relacionada com uma inflamação do tendão da coifa dos rotadores. O tendão é um cordão que liga um músculo a outra parte do corpo. A coifa dos rotadores é a parte do ombro que ajuda o braço a mover-se num movimento circular. Outra causa frequente de dor no ombro está relacionada com dor na bursa subacromial. Trata-se de uma almofada de líquido por baixo da parte mais alta do ombro. O ombro pode ficar dorido depois de fazer coisas que exijam que levante os braços e os mantenha levantados, como pintar uma parede, levantar caixas ou jogar ténis. Ou pode não ter consciência do que causou a lesão ou qual a atividade específica que a provocou.

A articulação principal do ombro é formada pelo osso do braço e pela omoplata. A cavidade articular é pouco profunda para permitir uma grande amplitude de movimentos do braço. A coifa dos rotadores é composta por quatro músculos que envolvem o osso do braço. Esta coifa mantém o ombro estável à medida que o braço se move.

Como é que a coifa dos rotadores se magoa?

Um dos músculos assenta na parte superior do ombro. O seu tendão passa por baixo do osso na parte exterior do ombro. Este tendão é o mais frequentemente lesionado devido à sua posição entre os ossos. Quando o tendão fica inflamado (dorido e inchado), pode ser comprimido entre os dois ossos. A almofada de líquido que amortece o tendão também pode ser danificada.

Como é que sei que a minha coifa dos rotadores está lesionada?

Se a coifa dos rotadores estiver lesionada, normalmente sente a dor na parte da frente ou exterior do ombro. Esta dor tende a ser pior quando levanta o braço ou levanta alguma coisa acima da cabeça. A dor pode ser suficientemente forte para o impedir de realizar até as tarefas mais simples. A dor noturna é habitual e pode ser suficientemente forte para o acordar ou não o deixar adormecer.

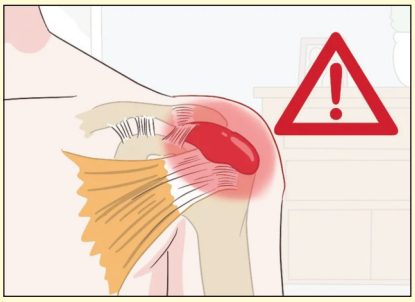
O que é que posso fazer para ajudar a tratar a dor?

O tratamento deve permitir obter duas coisas: (1) aliviar a dor; e (2) ajudá-lo a recuperar a função normal do ombro. O alívio da dor inclui os seguintes passos:

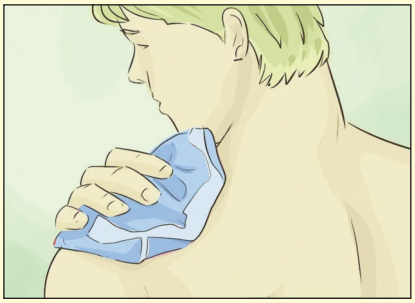
- Repouso ativo (não levantar pesos, mas continuar a mexer o ombro)
- Tratamentos físicos, como os ultrassons
- Aplicação de gelo
- Medicamentos como o ibuprofeno ou naproxeno
- Ocasionalmente, uma injeção de esteroides no ombro

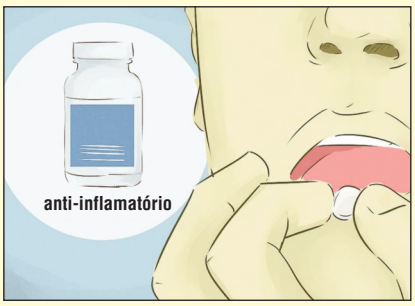
Que exercícios devo fazer?

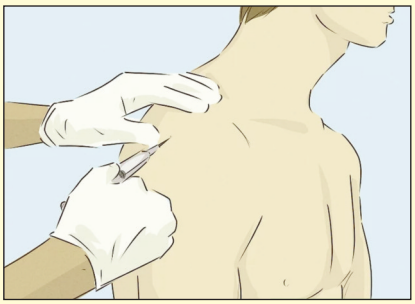
Os exercícios seguintes podem ajudá-lo na recuperação (*ver figuras 1, 2 e 3*). Consulte o seu médico para saber se deve também fazer outros exercícios.



A causa mais frequente de dor no ombro está relacionada com uma inflamação do tendão da coifa dos rotadores.







O repouso ativo, o tratamento com ultrassons, a aplicação de gelo, a toma de anti-inflamatórios ou, ocasionalmente, uma injeção de esteroides estão indicados para o alívio da dor do ombro.

edição Portuguesa
Postgraduate Medicine 30 ANOS 1994-2024

Conselhos aos Doentes

Dor no ombro, *continuação*

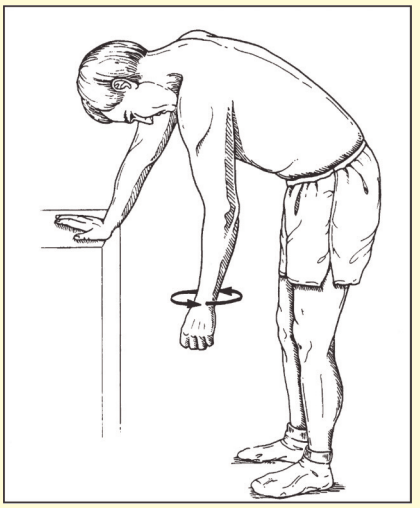


Figura 1.

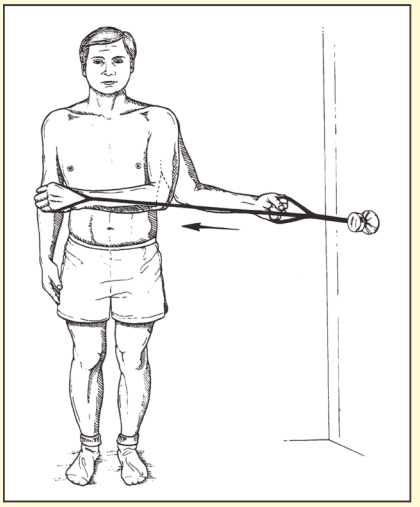


Figura 2.

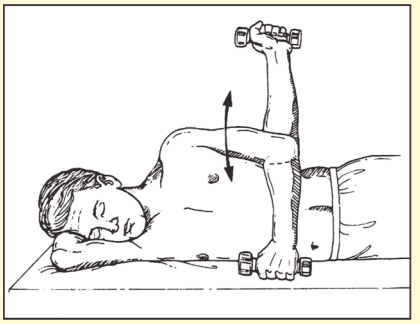


Figura 3.

Amplitude de movimento. Levante-se e incline-se de modo a ficar virado para o chão *(ver figura 1)*. Deixe o seu braço dorido pender diretamente para baixo. Desenhe círculos no ar com o seu braço dorido. Comece com círculos pequenos e depois desenhe círculos maiores. Repita estes exercícios cinco a dez vezes por dia. Se continuar a ter dores, páre. Poderá tentar novamente mais tarde.

Há outras coisas que pode fazer para ajudar a curar a lesão?

Um programa de exercício aeróbico irá melhorar o fluxo sanguíneo para o tendão e a bursa. O aumento do fluxo sanguíneo ajuda a reduzir a dor. Os fumadores devem deixar de fumar para que mais oxigénio chegue ao tendão lesionado. Isto irá ajudar a lesão a sarar mais rapidamente. Fortalecimento da coifa dos rotadores *(ver figura 2)*. Utilize um tubo de borracha feito para estes exercícios. Fique junto a uma porta fechada com uma maçaneta. Enrole o tubo à volta da maçaneta. Com a mão que está mais próxima da porta, dobre o braço num ângulo de 90 graus, mantenha o cotovelo ao lado do corpo e agarre o laço do tubo. Puxe a faixa sobre a barriga. No início, faça isto 10 vezes (isto faz uma série). Tente fazer mais séries à medida que a dor no ombro diminui. Fazer estes exercícios todos os dias.

Vou precisar de ser operado?

Por vezes, uma lesão que dura muito tempo irá provocar a rutura do tendão. Este tipo de lesão pode necessitar de cirurgia. Poderá ter uma rotura da coifa dos rotadores se a dor persistir, apesar de um bom programa de exercícios, ou se continuar a sentir fraqueza com alguns movimentos do braço. Fortalecimento do corpo. À medida que a dor vai passando, tente adicionar um programa geral de levantamento de pesos da parte superior do corpo utilizando máquinas de pesos ou pesos soltos. Tal como se mostra na figura 3, pode deitar-se de lado com um peso na mão do braço sobre o qual não está deitado. Manter o cotovelo ao lado do corpo enquanto levanta o antebraço em direção para o teto e depois baixe-o novamente.

Como é que sei se preciso de exames ou de imagiologia especial?

A necessidade de imagiologia e outros exames depende da suspeita do que está causar a dor no ombro. As radiografias são normalmente os primeiros exames a serem pedidos e são frequentemente usados para avaliar traumas agudos, tendinites e artrites. A tomografia computorizada (TC) é utilizada para fraturas, deslocamentos ou lesões em articulações artificiais. Também pode ser utilizada para verificar a existência de massas de tecidos moles e abcessos. A ressonância magnética (MRI) é a melhor para avaliar os músculos da coifa dos rotadores, os tendões e a bursa. Se a ecografia do ombro estiver disponível, também pode avaliar as mesmas estruturas.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico