

**ORTOPEDIA**

# Dor nos ombros

**U** Responsável pela segunda causa mais frequente em ortopedia, a dor no ombro atinge jovens, idosos, esportistas e sedentários, ou seja, trata-se de uma patologia muito abrangente. Em geral, as dores podem ser agrupadas em lesões inflamatórias (excesso de uso e/ou movimentos repetitivos), lesões degenerativas (desgaste da cartilagem e/ou artrose) e lesões traumáticas (ruptura de tendão e/ou fraturas).

Em jovens, as lesões mais comuns são as inflamatórias, relacionadas à atividade esportiva e ao trabalho. Porém, os chamados “atletas de final de semana”, acima dos 50 anos, que jogam tênis ou golfe, podem também apresentar essas lesões. Em idosos e sedentários, as lesões mais comuns são as degenerativas com

sintomas, como a dor noturna e a diminuição da força.

Para evitar o surgimento das dores nos ombros, seguem algumas dicas:

- Em casa, evite tarefas que exija os mesmos movimentos dos realizados no trabalho (exemplo: digitação);
- Divida os pesos a serem carregados sempre nos dois lados do corpo (exemplo: carregar bolsa);
- Ao dormir, tente evitar a posição sobre os braços;
- Dedique um tempo na semana à prática de atividade física supervisionada;
- Alongamentos sempre antes e após a sua atividade física supervisionada.

## Tratamento

Nos últimos anos, o tratamento da

dor no ombro tem evoluído rapidamente. Pode-se optar por medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios apenas. Na persistência dos sintomas, várias são as terapias: hidroterapia, RPG, fisioterapia e acupuntura. E nos casos extremos, pode-se até ter a necessidade de tratamentos cirúrgicos. Com a evolução das técnicas, 85% dos desses casos são realizados por via artroscópica (cirurgias por vídeo com incisões mínimas). Sempre ressaltando que todos esses tratamentos são instituídos pelo seu ortopedista de confiança, após consultas e exames adequados.

**Marco Paulo Otani,**

*ortopedista e responsável técnico do CQV – Centro de Qualidade de Vida. Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana. Telefone 5081-5954. [www.cqv.net.br](http://www.cqv.net.br)*

Foto: Kazuhiro Kurita

