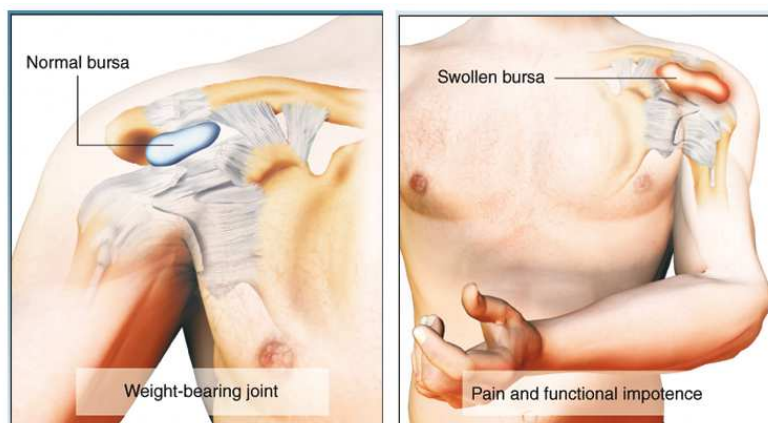


# Entenda a BURSITE

Em algumas articulações do corpo possuímos bolsas cheias de líquido, chamadas BURSAS. A função das bursas é proteger os tecidos ao redor das articulações, evitando o atrito entre duas estruturas (por exemplo, tendão e osso), auxiliando no movimento e protegendo proeminências ósseas. Quando a bursa inflama, desenvolvemos o quadro de BURSITE. As articulações dos ombros, cotovelos, quadris e joelhos são as mais afetadas.



Quando acometida pela bursite, a articulação torna-se dolorosa e há limitação das funções normais. A região é sensível ao toque e frequentemente é observado inchaço, calor e vermelhidão no local. Como estes são sintomas comuns a várias inflamações, a bursite pode ser confundida com outras alterações (como a artrite), e normalmente acompanha quadros de

tendinite (inflamação de tendão).

A bursite pode ser causada pelo uso repetitivo da articulação, lesões por esforço, traumatismos, infecção ou histórico de doenças como gota e artrite. Há também casos em que a causa não pode ser determinada.

Se você possui suspeita ou diagnóstico de bursite, é importante não se automedicar! Deixe a área afetada descansar o máximo possível e faça aplicações de gelo no local. Tente descobrir as atividades que disparam o processo inflamatório e evite-as. Procure um médico para realizar o diagnóstico e orientar a necessidade de medicação antiinflamatória ou antibiótica. Em alguns casos podem ser realizados procedimentos invasivos, como a extração de líquido da bursa, mas é importante saber que a cirurgia raramente é necessária.

O tratamento com fisioterapia é fundamental, pois permite a restauração da funcionalidade articular afetada e o fortalecimento dos músculos com o intuito de recuperar a capacidade de movimento.

Mas atenção: a doença responde melhor ao tratamento quando a causa é corrigida. Em casos onde os movimentos repetitivos não podem ser abandonados, há maior probabilidade da bursite se tornar crônica.

Para evitar este quadro, é importante manter prática constante de exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e atividades aeróbicas (como caminhadas), sob orientação de um profissional especializado. Evite atividades que incluam movimentos repetitivos de qualquer parte do corpo, beba bastante líquido e estimule os músculos antes de iniciar uma atividade.

**\*Autora: Fisioterapeuta Xymene Alexandre Gonçalves. Pós-graduanda em Saúde da Família- CEMPS/Tijucas.**