

## INFLAMAÇÕES NAS ARTICULAÇÕES

**A demora ao tratar uma simples dor, pode lhe custar meses de recuperação.**



Quando realizamos algum movimento repetitivo logo sentimos uma **dorzinha** nos cotovelos, nos ombros, ou nos joelhos, enfim, nas articulações! Isso ocorre porque, ao utilizar a articulação em excesso, nós a irritamos, causando uma inflamação naquela região. Nesse caso iniciamos com uma lesão aguda.

Se você trabalha digitando, costurando, cozinhando, descascando, pintando ou carregando peso, deve saber do que estou falando, afinal, é comum ao final do dia sentir incômodo em alguma região que foi demasiadamente utilizada. Ao primeiro sinal deste desconforto, o ideal é que se utilize gelo na região da dor por aproximadamente 20 minutos. Continue utilizando o gelo, e caso o problema persista por mais de 4 dias, procure o auxílio de um médico.

Quando ocorre uma inflamação na articulação podemos apresentar várias disfunções, as mais comuns são tendinite e bursite, ambas inflamações no tendão e na bursa, respectivamente, tendo como principais sintomas: inchaço, dor intensa, calor e, em alguns casos, vermelhidão no local.

Quando não a tratamos, essa inflamação aumenta e pode chegar a casos extremos de rompimento do tendão. Quando ocorre por inúmeras vezes, ou já está lesionado por um tempo mais longo, chamamos de lesão crônica, e esta pode levar em média 3 a 4 meses para curar.

A lesão crônica é mais complicada de tratar e muitas vezes o alívio da dor só acontece após procedimento cirúrgico. O tratamento inclui uso de medicação, fisioterapia, e em alguns casos, repouso imediato de todas as atividades que envolvam a região lesionada. No entanto, a cirurgia sempre é a última opção. Para que não ocorra a incidência de lesões repetitivas, é importante realizar alongamentos específicos para a musculatura que você utiliza mais, prevenindo que a inflamação apareça e evitando possíveis lesões. Em caso de dúvidas, procure a Fisioterapia do CEMPS de Tijucas!

**\*Autora: Juliana Argollo Klein Gomes | Fisioterapeuta do Núcleo de Saúde da Família | CEMPS - Tijucas.**