

TENDINITES



Os tendões são tecidos fibrosos, presentes em todas as partes dobráveis do nosso corpo e pelos quais os músculos se prendem aos ossos.

Já a tendinite, que é a inflamação de um tendão do corpo, surge, normalmente, em virtude do excesso de repetições de um movimento, afetando pessoas que despendem muito tempo realizando uma mesma tarefa, seja trabalho ou lazer.

Contudo, também podem ser causadas por traumas mecânicos, doenças reumatológicas, processos degenerativos das articulações, infecções e distúrbios metabólicos, além de alimentação incorreta, entre outros, sendo mais comuns a ocorrência de tendinites nos ombros, cotovelos e punhos.

Os sintomas incluem: dor, inchaço, vermelhidão e calor no local da inflamação, além de dificuldade em realizar o movimento e diminuição de força muscular. Para o diagnóstico, podem ser feitos alguns testes de movimento, os quais exigem confirmação por parte de exames de imagem solicitados pelo seu médico.

O objetivo inicial do tratamento para tendinite é aliviar a dor e reduzir a inflamação, por isso, é muito importante que se faça repouso das atividades repetitivas que a ocasionaram. A imobilização dos tendões afetados com um suporte removível e a aplicação de terapia fria (exemplo: bolsa de gelo) na área afetada também podem ajudar. O uso de medicação anti-inflamatória deve ser avaliada pelo médico responsável.

Após a diminuição do quadro de dor inicial, é indispensável a prática de atividades de alongamento e fortalecimento muscular para a região, agilizando o processo de cura e prevenindo lesões futuras. Um erro comum na recuperação da tendinite é realizar somente a parte inicial do tratamento, fazendo uso de recursos anti-inflamatórios. Após o alívio do quadro doloroso, muitos pacientes voltam às atividades diárias e não completam a reabilitação com alongamento e fortalecimento. Com isso, alguns meses depois, a inflamação retorna, podendo ser ainda mais intensa que a anterior. A longo prazo, esse ciclo leva à inflamação crônica, podendo causar ruptura de fibras do tendão e sendo necessário tratamento cirúrgico.

Uma ótima forma de prevenir tendinites é a prática de atividades físicas de forma contínua. Atente também para as tarefas que executa ao longo dia e procure alternar os membros e as posturas, evitando fazer os movimentos sempre com o mesmo lado do corpo. Veja também a possibilidade de realizar rodízio nas suas tarefas e, antes de iniciar suas atividades, aqueça-se fazendo os movimentos em um ritmo lento. Não esqueça de manter uma alimentação balanceada.

O Centro Municipal de Promoção à Saúde (CEMPS) conta com nutricionista, fisioterapeuta e professor de educação física, dentre outros profissionais, para ajudar no seu tratamento. Se você sente sintomas de tendinite, procure seu médico. Caso seja prescrito o acompanhamento de alguma destas especialidades, dirija-se ao CEMPS com a requisição do tratamento e de seu cartão do SUS.



Texto de Dra. Xymene Alexandre Gonçalves | Fisioterapeuta | CREFITO 10 148330/F