



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## OMBRO DOLOROSO



Por Dr. Bernardo Nunes  
Ortopedia  
da Casa de Saúde da Boavista

O ombro é a articulação mais móvel do corpo humano. Está sujeito a múltiplas solicitações no dia-a-dia e é motivo frequente de procura de cuidados médicos. Além das patologias próprias desta região, as queixas podem ainda ser derivadas de patologia da coluna cervical ou de contraturas musculares, sendo importante um diagnóstico concreto.

### Interpretar e valorizar a dor

O tipo de dor e as características do paciente podem ajudar a definir um diagnóstico.

Em primeiro lugar, deve distinguir-se a dor que surge de forma aguda, após um traumatismo ou esforço, daquela que progride lentamente e se agrava com determinados movimentos. Uma grande parte da patologia do ombro deve-se a um desgaste progressivo da cartilagem e/ou dos tendões e músculos. As patologias que aparecem com mais frequência variam também, de acordo com o grupo etário.

#### 1 – Adolescentes e adultos jovens

A instabilidade do ombro, e lesões associadas, pode estar relacionada com a prática desportiva. Atletas que pratiquem desportos que envolvam o uso do braço acima da cabeça estão mais susceptíveis a lesões do ombro, quer por traumatismos diretos, quer por sobrecarga.

#### 2 – Depois dos 30 e até aos 60 anos

A aceleração do desgaste dos tendões, por movimentos repetitivos, constantes em certas ocupações laborais contribui frequentemente para as queixas apresentadas. Algumas patologias extremamente incapacitantes, e de causa ainda desconhecida (Tendinite calcificante e Capsulite adesiva) também ocorrem mais neste grupo.

#### 3 – A partir dos 60 anos

As patologias degenerativas, relacionadas com o desgaste progressivo originado pelo envelhecimento, são as que se verificam com mais frequência. A artrose (desgaste da cartilagem) e a patologia da coifa dos rotadores (os tendões que circundam a articulação) são os exemplos mais conhecidos. A dor noturna está presente regularmente nas condições degenerativas, sendo um dado importante a referir. Por outro lado, as fraturas tornam-se também mais frequentes, podendo ocorrer mesmo após quedas simples.

### **O que fazer em caso de dor do ombro**

Em caso de dor que se agrava progressivamente, sem um traumatismo direto sobre o ombro ou o braço, um tratamento inicial com analgésicos e repouso pode aliviar os sintomas. A maior parte destas condições tem uma progressão lenta; se a dor continuar, aconselha-se a avaliação em consulta de ortopedia. Uma exceção a esta regra é a Tendinite calcificante. É uma dor muito intensa, e que impossibilita o movimento do ombro; deve motivar uma procura rápida de assistência especializada. O tratamento passa pelo controlo analgésico eficaz e, por vezes, a aspiração guiada, por ecografia das calcificações ou com ondas de choque.

A dor que surge após um contexto traumático (queda sobre o ombro ou mão ipsilateral) pode necessitar de uma avaliação mais urgente. No entanto, importa diferenciá-la da dor que pode surgir após um esforço (carregar pesos), uma vez que esta pode ser inicialmente tratada, com analgésicos e repouso; caso se mantenha, deve ser procurada consulta especializada.

### **Tratamentos**

Conforme o diagnóstico, existem múltiplos tratamentos possíveis para a patologia do ombro. A reabilitação (fisioterapia) tem um papel extremamente importante, como terapêutica de primeira linha, numa grande parte das patologias degenerativas.

O tratamento cirúrgico é uma opção, quando o tratamento conservador falha, ou quando a cirurgia permite uma recuperação mais rápida das estruturas atingidas. O diagnóstico clínico e imagiológico é fundamental para definir as os procedimentos mais adequados.

As intervenções artroscópicas (realizadas com recurso à vídeo-cirurgia) oferecem neste momento várias possibilidades no tratamento de lesões de instabilidade, patologia da coifa dos rotadores, ou mesmo de compressão nervosa, ou certos tipos de fraturas. Este método mini-invasivo permite uma recuperação mais rápida e menos dolorosa, com excelente visualização das estruturas, através de pequenas incisões.

A substituição da articulação por uma prótese (artroplastia) pode estar indicada nas fases mais avançadas e incapacitantes de algumas patologias do ombro. Atualmente, estão disponíveis diversas opções de próteses, selecionadas de acordo com o diagnóstico em causa. O seu principal objetivo é a restituição da mobilidade livre e indolor do ombro.

