



DORES NO OMBRO



@drkoiti

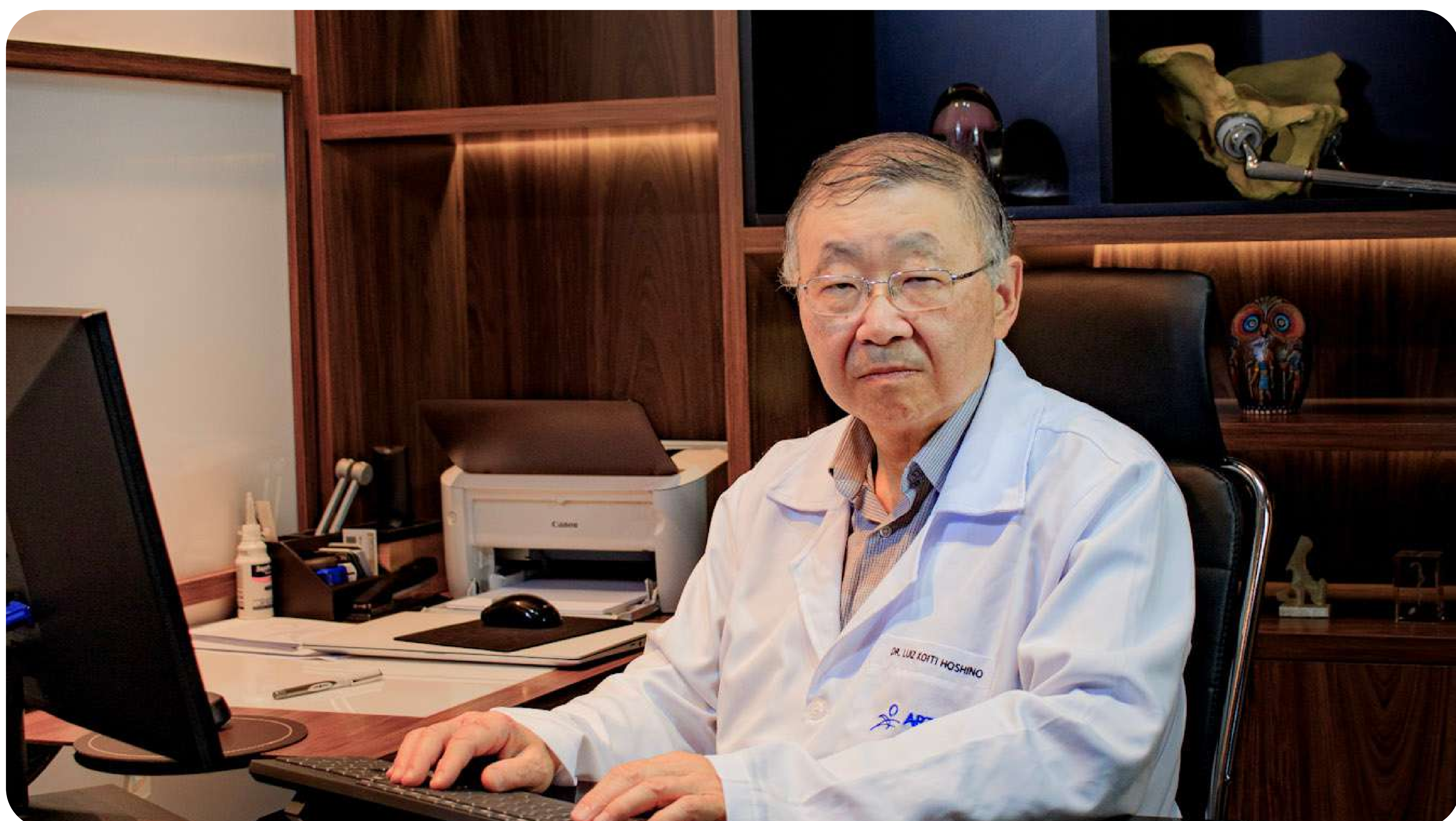
Introdução

Olá, meu nome é Dr. Luiz Koiti Hoshino e sou cirurgião ortopedista, especialista em cirurgia do ombro. Tenho 30 anos de carreira nessa profissão e estou muito contente por você demonstrar interesse em se aprofundar no assunto que irei abordar neste ebook: dores no ombro.

Por meio desse material, você irá obter melhor entendimento sobre as características das dores no ombro e o que cada sinal pode significar, bem como quais os caminhos que a ortopedia oferece para tratar e recuperar o seu bem-estar físico.

A perfeita saúde dessa região do corpo é de importância vital para o nosso dia a dia, a fim de possibilitar atividades das mais complexas, até as mais rotineiras.

Dito isso, lhe desejo uma ótima leitura!



Causas de dores nos ombros

- Dores musculares, geralmente relacionados a contraturas musculares agudas ou crônicas. Podem ser resultados de esforços excessivos nos movimentos que exigem a elevação do ombro, tais como na musculação ou no trabalho. Outras causas comuns são as por estresse ou por patologias psico-emocionais.
- Traumáticas, como em quedas ao solo ou de altura, em movimentos torcionais excessivos e agudos, e em acidentes de um modo geral. Eles podem causar fraturas, luxações (deslocamento total da articulação do ombro), roturas dos tendões do manguito rotador, lesões dos ligamentos, ou lesões musculares.
- Degenerações dos tendões do manguito rotador e as bursites. Podem ser desde um impacto do tendão contra a escápula, até a rotura completa de um ou mais tendões.
- Artroses: é o desgaste e a inflamação das articulações do ombro (acrômio-clavicular e a gleno-umeral). Dependendo da gravidade da lesão e dos sintomas, a gleno-umeral pode necessitar cirurgias como a substituição da articulação por uma prótese.
- Inflamações por doenças reumáticas.
- Dores irradiadas: algumas causas comuns são as compressões de raízes nervosas da coluna cervical, as neuropatias nos membros superiores, as patologias do Sistema Nervoso Central (cérebro), e, no membro superior esquerdo, podem ser causas de patologias cardíacas.

Principais formas de prevenção:

- **Exercícios de Fortalecimento:** Realizar exercícios específicos para fortalecer os músculos do ombro ajuda a estabilizar a região e prevenir lesões.
- **Aquecimento e Alongamento:** Antes de praticar atividades físicas intensas, aqueça-se e alongue o ombro para evitar sobrecargas.
- **Postura Adequada:** Mantenha uma boa postura ao sentar, levantar peso ou durante as atividades diárias para evitar tensões na região.
- **Evite Sobrecargas:** Distribua o peso igualmente entre os dois ombros ao carregar bolsas ou mochilas pesadas.
- **Pare ao Sinal de Dor:** Se sentir desconforto no ombro durante a prática de exercícios ou atividades repetitivas, pare imediatamente.

Principais tipos de lesões no ombro

- **Rotura dos tendões do manguito rotador:** São decorrentes da degeneração gradual e natural dos tendões, geralmente em pessoas acima de 40 anos de idade. Essa degeneração causa o enfraquecimento das fibras do tendão e daí a rotura, que pode ser por trauma, por atividades de muito esforço ou espontaneamente. A pessoa pode ter dor ao movimento, dificuldade para movimentar o braço, fraqueza para erguer objetos e dor à noite.
- **Lesões dos ligamentos:** atividades que exigem movimentos torcionais excessivos e forçados do ombro, como em alguns esportes e trabalhos, sobrecarregam os ligamentos, podendo causar lesões neles. Também ocorrem nas luxações dos ombros.
- **Lesões calcificadas dos tendões do manguito rotador:** é o depósito anormal de cálcio dentro das fibras dos tendões do manguito rotador. A causa é desconhecida.
- **Degeneração dos tendões do manguito rotador:** é um processo natural de degeneração das fibras tendinosa, que causa inflamação no tendão e na bursa, e com isso dores aos movimentos e esforços dos ombros.

- **Artroses:** o desgaste da articulação do ombro pode ser primária, quando não tem uma causa específica, ou secundária, como nas sequelas de fraturas, sequelas de instabilidades, e em roturas crônicas e extensas do manguito rotador, além de outras.
- **Lesões do tendão do cabo longo do bíceps:** podem ocorrer devidos ao processo degenerativo do mesmo, ou associado a lesão de uma parte do ligamento do ombro chamada labrum superior.
- **Inflamações dos ligamentos do ombro:** a patologia mais comum desse grupo é a capsulite adesiva. Não tem uma causa específica e pode causar muita dor e limitação de mobilidade.



Fatores de risco para dores no ombro (Postura inadequada, movimentos repetitivos, envelhecimento, etc.)

Diversos fatores de risco podem contribuir para o surgimento de dores no ombro, impactando a saúde e a funcionalidade desta complexa articulação. Aqui estão alguns dos principais fatores de risco:



- **Envelhecimento:** O envelhecimento natural do corpo humano também afeta de forma significativa algumas estruturas do ombro, tais como os tendões e as cartilagens. Isso provoca alterações estruturais e inflamatórias, que causam dor e limitação dos movimentos do ombro.
- **Traumas:** Acidentes, como as quedas ao solo e traumas esportivos podem danificar os tecidos do ombro, causando dor e limitando a amplitude de movimento.



- Atividades que exijam esforços dos ombros: Levantar objetos pesados de forma incorreta ou exigir movimentos torcionais excessivos podem sobrecarregar os ligamentos e os tendões dos ombros.
- Instabilidade da Articulação: Algumas pessoas podem ter uma predisposição à instabilidade da articulação do ombro, o que aumenta a probabilidade de lesões.

Como o Dr. Luiz pode te ajudar?

Com mais de 30 anos de experiência na área da ortopedia, o Dr. Luiz Koiti Hoshino se destaca por diversos atributos que fazem toda a diferença no cuidado com seus pacientes.

Entre eles:



1. Domínio das Cirurgias e Processos: Dr. Luiz Koiti Hoshino é conhecido por sua excelência em explicar detalhadamente os procedimentos e cirurgias. Sua habilidade em comunicar de forma clara e compreensível oferece aos pacientes tranquilidade e confiança ao longo de todo o tratamento.

2. Atendimento Personalizado e Próximo ao Paciente: Um dos grandes diferenciais do Dr. Luiz é o seu atendimento personalizado. Ele se preocupa em ouvir as necessidades e preocupações de cada indivíduo, esclarecendo dúvidas.

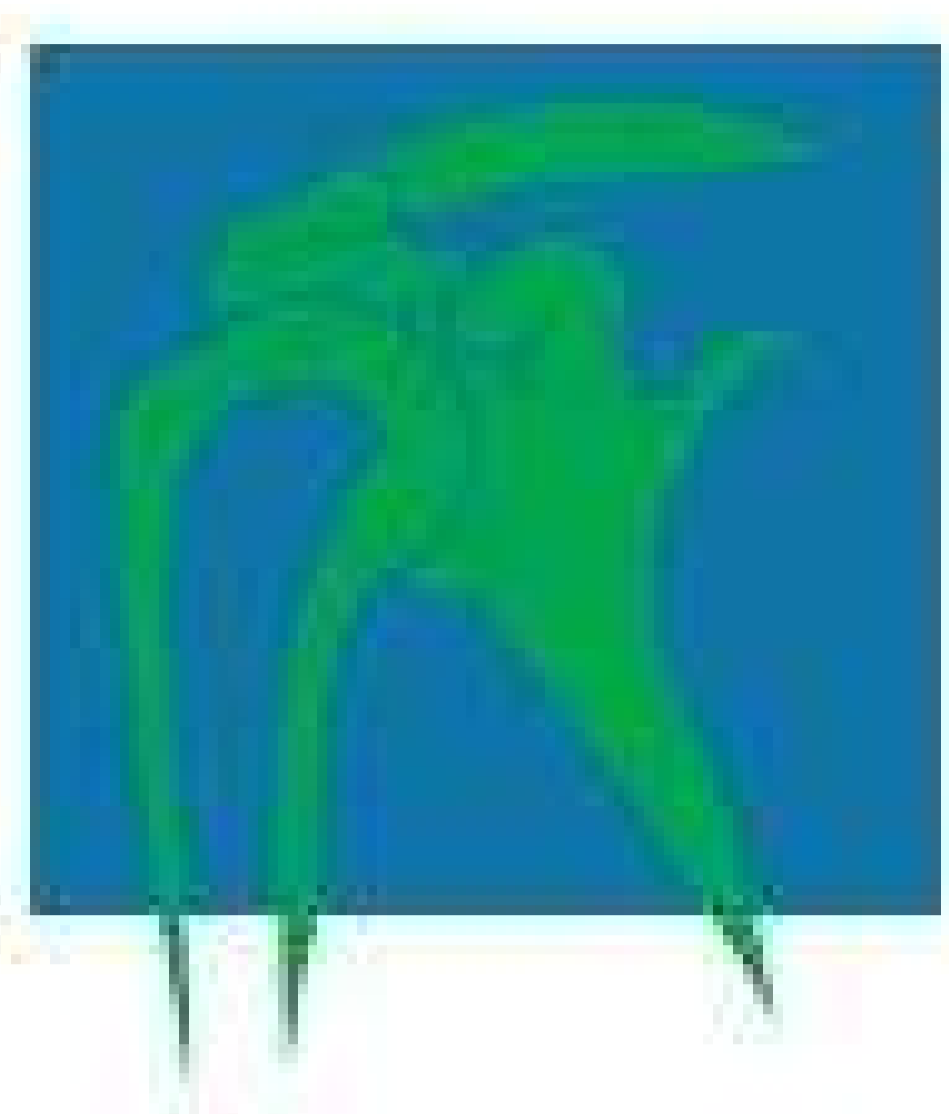
3. Vasta Experiência: Com três décadas de prática ortopédica, Dr. Luiz Koiti Hoshino acumulou uma vasta experiência. Sua trajetória profissional o torna um cirurgião altamente capacitado para lidar com diferentes condições e complexidades dos casos.

4. Comprometimento e Pontualidade: O compromisso em oferecer o melhor cuidado possível é uma característica marcante do Dr. Luiz Koiti Hoshino. Seu comprometimento é refletido também em sua pontualidade, valorizando o tempo e bem-estar de cada paciente.

5. Acompanhamento e Evolução do Paciente: Dr. Luiz Koiti Hoshino valoriza acompanhar a evolução de seus pacientes após o tratamento ou cirurgia.

Com o Dr. Luiz Koiti Hoshino, você pode confiar em um especialista experiente, dedicado e comprometido em proporcionar o melhor cuidado possível para suas necessidades ortopédicas.





DR. LUIZ KOITI HOSHINO
CRM-PR 10.405 TEOE 4509

CRM 10405 PR • RQE 776 • RQE 4811



**Endereço 1:
Clínica Artro**

Av. Vicente Machado, 2439 – Batel,
Curitiba-Paraná



(41) 3340-5500



**Endereço 2:
Hospital Novo Mundo**

Av. República Argentina 4650,
Novo Mundo, Curitiba-Paraná



(41) 3052-5600



(41) 99581-9869



**Endereço 3:
Centro Médico do
Hospital São Vicente**

Rua Brigadeiro Franco, 1703 –
Centro, Curitiba-Paraná



(41) 3111-3100

@drkoiti