

GUIA DO OMBRO

Ombro que não *melhora*

Por que ele trava nesse ciclo, e o que realmente ajuda a destravar.

Ombro que não melhora quase nunca é ombro sem solução.

Se o seu dói há meses e nada resolve, quase sempre é ombro que recebeu o cuidado errado. Ou foi poupado tempo demais, ou fez exercício genérico que nunca progrediu, ou ninguém investigou de onde a dor realmente vem. Isso é uma boa notícia, porque quer dizer que faltou precisão, não faltou solução.

E tem um detalhe que muda tudo: parte dos ombros que não melhoram não começa no ombro. Começa no pescoço, na escápula, na mobilidade da coluna torácica. O lugar que dói quase nunca é o problema.

A DÚVIDA QUE TRAVA A MAIORIA

Descanso ou movimento?

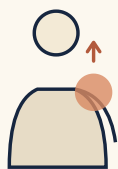
Ombro dolorido não pede repouso prolongado. Há o momento de acalmar, alguns dias, quando a dor está muito aguda. Passado isso, o ombro pede movimento e carga na medida certa. Parado tempo demais, ele fica mais rígido, mais fraco e mais difícil de recuperar.



Saber a hora de sair do repouso é metade do caminho.

QUE TIPO DE OMBRO É O SEU

O desenho mostra onde e como cada um costuma se manifestar. Você provavelmente vai se reconhecer em um.



Manguito rotador

AO LEVANTAR O BRAÇO · DORMIR DO LADO

Dói ao pentear o cabelo e piora com uso repetido acima da cabeça. O clássico "não sara nunca".

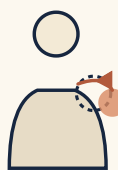


Ombro congelado

CAPSULITE

RIGIDEZ QUE AUMENTA · PERDE AMPLITUDE

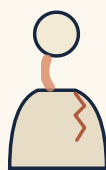
Trava até quando alguém tenta mover por você. Passa por fases, e reconhecer cedo muda o cuidado.



Instabilidade

SENSAÇÃO DE SAIR DO LUGAR · MEDO

Uma frouxidão em certas posições. Mais comum em gente jovem e em quem faz esporte.



Vindo do pescoço

DÓI NO BRAÇO · COM FORMIGAMENTO

O ombro examinado está bem. Muda quando você mexe o pescoço. A origem está longe de onde você sente.

UMA PALAVRA SOBRE A "BURSITE"

Virou um rótulo genérico

Muita gente recebe esse nome sem investigação de verdade e sai só com anti-inflamatório e repouso. A bursa pode estar inflamada, mas quase sempre isso é consequência de outra coisa, como uma sobrecarga do manguito ou um jeito de mover que agride a articulação. Tratar só a bursa é apagar a fumaça e deixar o fogo. Por isso o mesmo ombro volta a doer meses depois.

POR QUE O SEU OMBRO NÃO ESTÁ MELHORANDO

Se a dor não passa, quase sempre está aqui um destes pontos.

01 Poupar tempo demais

O ombro fica parado até deixar de responder.

02 Exercício sem progredir a carga

O tecido não tem por que ficar mais forte.

03 Cuidar só do ombro

Esquecendo escápula, torácica e pescoço, que mandam no movimento dele.

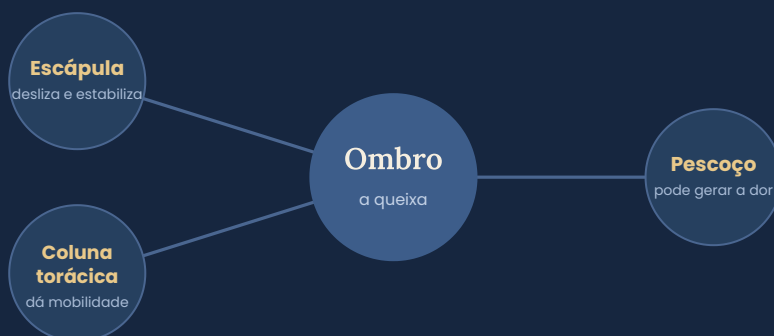
04 Parar cedo demais

Assim que melhora um pouco, antes da hora, e a dor volta.

O OMBRO NÃO TRABALHA SOZINHO

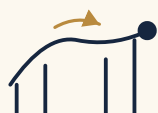
Às vezes a chave do seu ombro está nas costas

O ombro depende de três estruturas para se mover livre. Quando uma delas falha, a articulação assume uma sobrecarga que não é dela. É por isso que tratar só onde dói não resolve.



EXEMPLOS QUE COSTUMAM AJUDAR

São exemplos, não um programa pronto, porque a escolha e a dose certas dependem de avaliação. Dois para a mobilidade da coluna torácica, dois para a ativação da escápula.



MOBILIDADE TORÁCICA

Gato e camelo

De quatro apoios, alterne arquear e arredondar as costas devagar, sentindo a coluna do meio se mover.

Lento · 8 a 10 vezes



MOBILIDADE TORÁCICA

Abrir o livro

Deitada de lado, joelhos dobrados, braços à frente. Abra o braço de cima girando o tronco, acompanhando com o olhar, e volte.

Cada lado · 6 a 8 vezes



ATIVAÇÃO ESCAPULAR

Deslizar na parede

De costas para a parede, braços em L apoiados nela, deslize para cima e para baixo mantendo o contato, sentindo as escápulas trabalharem.

Controlado · 8 a 12 vezes



ATIVAÇÃO ESCAPULAR

Retração escapular

Puxe as escápulas para trás e para baixo, como se guardasse os ombros no bolso de trás. Segure alguns segundos e solte.

Segure 5s · 8 a 10 vezes

Carga progressiva

No lugar de repouso, subindo aos poucos conforme o ombro responde.

Paciência

Tendão adapta devagar. Pressa é o que trava.

Constância

A melhora não é linear. Dias piores não são recaída.

Respeite a dor: desconforto leve pode acontecer, dor que aumenta é sinal de parar.

QUANDO PROCURAR AJUDA

Nada disso é para conviver. Tudo tem tratamento, e quanto antes se investiga, mais simples costuma ser.

VALE PROCURAR AVALIAÇÃO

Quando o ombro limita a sua vida

- › Dói para lavar a cabeça, coçar as costas ou pegar o filho no colo
- › Dói para tirar o sutiã ou alcançar o cinto no carro
- › Atrapalha o seu esporte ou treino
- › Persiste por mais de uma semana sem sinal de melhora
- › Vem junto de rigidez, com sensação de perder amplitude

PROCURE UM MÉDICO AGORA

- › Não conseguir levantar o braço depois de uma queda ou pancada
- › Uma deformidade visível no ombro
- › Dor com febre, calor e vermelhidão
- › Fraqueza ou dormência descendo pelo braço

Emergência: dor no ombro ou braço esquerdo com falta de ar, suor frio ou aperto no peito não é ombro. Procure socorro na hora.

O PRÓXIMO PASSO

O problema provavelmente não é o **ombro** em si.

É o que ninguém investigou ainda. Numa avaliação eu olho o ombro, a escápula, a torácica e o pescoço juntos, descubro por que ele travou nesse ciclo, e monto um cuidado com carga progressiva e as frentes que fazem sentido para o seu caso.

O lugar que dói quase nunca é o problema. Vamos achar o seu.

Agende sua avaliação

Karol Bomfim

FISIOTERAPIA, OSTEOPATIA E ACUPUNTURA · CREFITO 11/184678-F

@karolbomfimfisio

Este material é informativo e não substitui avaliação individual.