

Fruto, principalmente, de atividades repetitivas e má postura, a tendinite afeta a qualidade de vida, causando dor e limitação de movimentos

GIOVANNA RODRIGUES*

Os tendões são tecidos fibrosos e flexíveis, que fazem parte do sistema locomotor e servem para conectar músculos e ossos, permitindo o movimento. Muito comum entre atletas, músicos e profissionais que realizam movimentos repetitivos no dia a dia, a tendinite é uma condição inflamatória que afeta os tendões, espalhados por todo o corpo. Embora muitas vezes subestimada, essa inflamação pode causar dores intensas, limitar movimentos, provocar inchaço e comprometer a qualidade de vida.

Com o avanço das rotinas modernas e o aumento do tempo em frente ao computador ou ao celular, os casos de tendinite têm se tornado cada vez mais frequentes. Apesar da crença comum de que a tendinite é causada apenas por movimentos repetitivos, outros fatores também podem levar à inflamação, como o excesso de atividade física e a má postura, que, ao causarem dor, são vistas como algo comum. Mas Karina Pádua, fisioterapeuta e coordenadora do Centro de Fisioterapia do Hospital Santa Lúcia Norte, faz um alerta: "Tendinite não diagnosticada nem tratada adequadamente pode se tornar uma condição crônica, com dor persistente e limitação funcional".

Ao sentir dor persistente e inchaço, especialmente se isso estiver afetando o movimento, as atividades diárias ou o sono, o ideal é consultar um ortopedista, que será capaz de diagnosticar, orientar, prescrever medicamentos e fazer o encaminhamento para a fisioterapia em caso de necessidade.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Tendões comp

CAUSAS

- Movimentos repetitivos, como os realizados em determinados esportes, profissões ou durante o uso do celular e teclado.
- Esforço físico excessivo.
- Doenças sistêmicas, como diabetes, artrite reumatoide, lúpus e infecções.
- Envelhecimento natural dos tecidos.
- Falta de alongamento.
- Má postura.
- Trauma, como queda, batida ou acidente, em casos mais raros.

SINTOMAS

- Dor localizada, principalmente ao movimentar a área afetada.
- Inchaço.
- Sensibilidade ao toque.
- Sensação de calor na área.
- Dificuldade de movimento.

