



rometidos

TIPOS DE TENDINITE

- **Tendinite de quervain:** inflamação dos tendões extensores do polegar, causada por movimentos repetitivos como digitar ou utilizar uma tesoura.
- **Tendinite patelar:** também conhecida como tendinite no joelho, condição resultante do uso excessivo dos membros inferiores, como ao correr, pular e agachar. Frequentemente entre corredores e jogadores de futebol ou vôlei.
- **Tendinite aquiliana:** inflamação do tendão de Aquiles, que liga o osso do calcanhar à panturrilha.
- **Tendinite Epicondilite,** ou tendinite no cotovelo.
- **Tendinite no ombro.**
- **Tendinite no pé.**
- **Tendinite no quadril.**

QUEM TEM MAIS PROPENSÃO A DESENVOLVER TENDINITE

- Pessoas que praticam atividades repetitivas, como esportistas ou músicos, ou digitar no computador e escrever.
- Portadores de doenças inflamatórias.
- Fatores genéticos, com predisposição a desenvolver a inflamação por características físicas específicas.
- Sedentários.

COMO ALIVIAR/AMENIZAR A DOR

- Aplicar gelo por 15 a 20 minutos, ao longo do dia ajuda a reduzir a inflamação.
- Medicamentos anti-inflamatórios.
- Pomadas.
- A bolsa de água quente pode aliviar a rigidez e promover relaxamento muscular, especialmente nos casos crônicos.

Palavra do especialista

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico da tendinite é feito de forma clínica, contando com o histórico do paciente, exame físico conduzido durante a consulta e exames de imagem, como o ultrassom, ressonância magnética e ecografias, que vão permitir a visualização para entender a origem da dor e confirmar o quadro ou descartar outras lesões.

Quais os métodos de tratamento?

O tratamento começa com medicações anti-inflamatórias; analgésicos; reabilitação na fisioterapia; terapia ocupacional, geralmente para as mãos; imobilização, para evitar atrofia ou piora do quadro; e repouso da área. Em alguns casos específicos, pode ser necessária a realização de um procedimento cirúrgico como, às vezes, acontece na tendinite patelar ou na epicondilite. Hoje, existem outros tratamentos, como a medicina regenerativa com o uso da terapia celular, ou infiltrações locais de anti-inflamatórios ou ácido hialurônico, em alguns casos. Mas tudo depende do local e, na maioria dos casos, é recomendado apenas os medicamentos, a imobilização e a fisioterapia.

É possível se prevenir contra tendinite?

Alongamentos regulares e o reforço muscular ajudam a criar resistência muscular, melhorar a mobilidade e diminuir o processo inflamatório. Assim como realizar pausas durante atividades repetitivas, aquecer-se e alongar-se antes de atividades físicas, manter uma boa postura e sempre fazer o uso correto de ferramentas e equipamentos no trabalho ou treino.

Julian Machado é ortopedista e chefe de Ortopedia do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, e diretor científico da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia do DF