

Livre-se daquela dor nos punhos

A tendinite é o processo inflamatório de algum dos tendões do corpo causado por excesso de atividade dessas articulações, mas ainda assim tem tratamento



As duas principais causas são trauma direto ou excesso de movimentos

repetitivos, sem a adequada adaptação ou treinamento. E atenção redobrada às pessoas que não praticam atividade física com regularidade, as que estão acima do peso ideal, ou que possuem algum tipo de doença reumática e com ácido úrico elevado. Esses indivíduos têm maior predisposição para apresentar a doença. Mas não pense que é apenas uma dorzinha. As tendinopatias não tratadas rápida e adequadamente podem evoluir para alguma degeneração e dor crônica de difícil controle, além da ruptura do tendão que, muitas vezes, deve ser tratado cirurgicamente. Na grande maioria dos casos, o tratamento é conservador, com indicação de repouso e fisioterapia. Deve-se evitar o uso de medicações anti-inflamatórias que só mascaram a dor e não curam o problema.

ROBERTO RANZINI, ortopedista, membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) e médico do Hospital Israelita Albert Einstein e do Hospital Alemão Oswaldo Cruz (SP).



Essa condição pode acometer os tendões de diversos músculos, comprometendo os

movimentos das articulações e levando à dor e ao desconforto. E não atinge apenas os punhos, mas também os dedos, cotovelos, ombros, joelho, coluna, tornozelo, quadril e pé. Na fase inicial, a fisioterapia atua com medidas analgésicas e anti-inflamatórias por meio do uso de aparelhos como tens, ultrassom e laser para minimizar o processo inflamatório e aliviar a dor. Feito isso, as mobilizações são aplicadas e exercícios que ajudam na reintegração do tendão devolvem os movimentos articulares e a funcionalidade dos músculos. Para prevenir, a dica é procurar dar pequenas pausas durante as atividades laborais, evitando longos períodos de movimentos repetitivos. E adicione à sua rotina a realização de movimentos articulares e alongamento nos músculos que se encontram encurtados para diminuir o estresse nos tendões.

HELDER MONTENEGRO, fisioterapeuta, presidente da Associação Brasileira de Reabilitação de Coluna (ABRColuna).



A medicina tradicional chinesa (MTC) admite a tendinite como

o bloqueio da circulação da energia vital (Qi) e da capacidade nutritiva do sangue (Xue), que leva fraqueza aos tecidos moles musculoesqueléticos, inclusive aos tendões (Jin). A estagnação e o bloqueio geram inadequação nutricional, orgânica e energética da estrutura, que faz com que ela não resista à sobrecarga externa, causando sua lesão. Pela MTC, a dor é aliviada quando a estagnação de Qi e Xue é removida e a circulação destes é reativada. Do ponto de vista ocidental, a acupuntura atua por efeitos moduladores sobre o sistema nervoso. Esse ajuste gera mudanças secundárias no organismo, e até pode ativar funções anti-inflamatórias naturais. Os pontos escolhidos podem ser locais (próximos ao tendão), regionais (no membro afetado) e mesmo pontos à distância (por terem efeito analgésico global). Técnicas de microsistemas, em que uma parte do corpo representa todo o resto, sendo a mais conhecida a acupuntura auricular, são um apoio eficiente.

MARCELO SAAD, médico acupunturista e membro do Colégio Médico de Acupuntura do Estado de São Paulo (CMAeSP).

