

eBook

BURSITE: COMO TRATAR A DOR NO OMBRO

Dr. Guilherme
Noffs



O1

Bursite - Visão geral

O2

O que é uma bursite no ombro?

O3

Sintomas e Causas

O4

Bursite quem trata?

O5

Bursite como tratar?

O6

Estilo de vida e autocuidado

ÍNDICE

A DOR NO OMBRO PODE TER DIFERENTES ORIGENS.

Além das causas articulares como lesões ósseas e cartilaginosas, outras afecções também podem causar dor na articulação do ombro.

A bursite e as lesões no manguito rotador, no cabo longo do bíceps, capsulite adesiva, tendinite calcária, osteoartrose da articulação acromioclavicular, radiculopatia cervical e lesões nervosas são exemplos de afecções que causam dor no ombro.

Nesta publicação abordaremos a bursite, seus sintomas, diagnóstico e, sobretudo, seu tratamento.

Além das informações deste e-book você pode [entrar em contato](#) conosco para agendar uma avaliação com um(a) especialista.

CONTE COM A
AJUDA DE UM
DE NOSSOS
ESPECIALISTAS
PARA DECIDIR
QUAL O
MELHOR
TRATAMENTO
PARA DOR NO
OMBRO NO
SEU CASO
PARTICULAR.

01

BURSITE - VISÃO GERAL

A bursite é uma condição dolorosa que afeta as pequenas bolsas cheias de líquido - chamadas de bursas - que amortecem os ossos, tendões e músculos próximos às articulações. A bursite ocorre quando as bursas ficam inflamadas.

Os locais mais comuns para a bursite são o ombro, o cotovelo e o quadril. Mas você também pode ter bursite no joelho, calcanhar e no glúteo. A bursite ocorre perto de articulações que realizam movimentos repetitivos frequentes exatamente pelo estresse mecânico local.

O tratamento geralmente envolve o repouso da articulação afetada e a proteção contra novos traumas. Na maioria dos casos, a dor da bursite desaparece em algumas semanas com o tratamento adequado, mas surtos recorrentes de bursite são comuns.

Em geral, a bursite é encontrada igualmente na população masculina e feminina. No entanto, alguns tipos de bursite têm uma predileção feminina documentada, especificamente a bursite da pata anserina (na face interna do joelho) e a bursite trocantérica (na face lateral do quadril). Além disso, essas formas de bursite são mais comuns em indivíduos com excesso de peso e desvios/alterações em relação à anatomia normal.

A bursite no ombro (ou bursite subacromial), é vista com mais frequência em pessoas que participam de atividades físicas repetitivas com esta articulação, como atletas, operários e trabalhadores braçais. Mas também é frequente em pessoas que passam longos períodos em uso de computador e mouse.



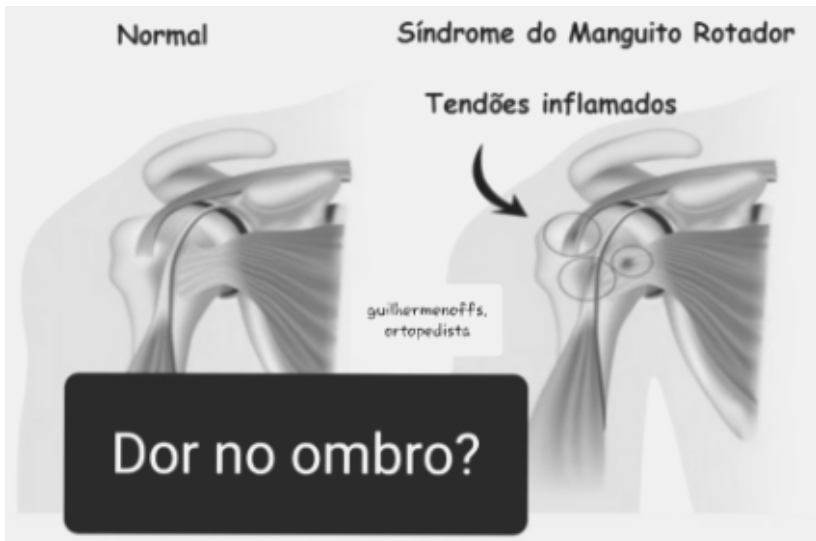
02

O QUE É UMA BURSITE NO OMBRO?

A BURSITE DO OMBRO, TAMBÉM CONHECIDA COMO BURSITE SUBACROMIAL, É UM PROBLEMA QUE SURGE QUANDO A BURSA SUBACROMIAL OU SUBDELTOIDEA ENCONTRA-SE INFLAMADA.



Frequentemente, a bursite faz parte de um quadro que chamamos de síndrome do manguito rotador, que é uma patologia do ombro na qual não apenas a bursa encontra-se inflamada, mas também os tendões que passam pelo espaço subacromial (junto da bursa) e apresentam sinais de tendinite (inflamação dos tendões). Nestes casos, a bursa que protege os tendões fica inflamada por causa da sobrecarga ou problema estrutural nos tendões (supraespinhal, infraespinhal, subescapular ou cabo longo do bíceps) que podem apresentar lesões (rotura).



03

SINTOMAS

Caso você tenha bursite, a articulação afetada pode:

- Ter dor ou rigidez
- Doer mais quando você a move ou pressiona
- Incomodar para dormir
- Parecer inchada e vermelha

Existem duas formas de bursite, crônica e aguda, que se manifestam de formas bastante diferentes. Um histórico médico detalhado, bem como uma compreensão da rotina diária do paciente, ajudará o(a) médico(a) a diferenciar os 2 tipos de bursite entre si e de outros diagnósticos.



BURSITE AGUDA

A bursite aguda geralmente surge de trauma ou um esforço exagerado enquanto a bursite crônica é mais provavelmente o resultado de artropatias inflamatórias (artrite reumatóide, artrose, etc) e pressão repetitiva/uso excessivo (tendinites e lesões nos tendões, capsulite adesiva podem acompanhar), ou "microtraumas".

Na bursite aguda, os pacientes geralmente apresentam dor à palpação da bursa. A amplitude de movimento da articulação envolvida pode ser diminuída secundariamente à dor.

O movimento ativo envolvendo a bursa afetada também provoca dor; no entanto, isso depende da localização da bursa e da biomecânica envolvida na movimentação dos ossos, músculos e tecidos ao redor da bursa. Por exemplo, muitos pacientes sentirão dor com movimento ativo, mas não com movimento passivo (quando outra pessoa realiza o movimento para você).

Quando os músculos circundantes não são ativados e, portanto não comprimem a bursa, há menos dor.



BURSITE CRÔNICA

Por último, desequilíbrios musculoesqueléticos ou certas variantes anatômicas às vezes estão associados ao desenvolvimento de bursite e devem ser investigados nos casos crônicos.

Chamamos de bursite crônica quando o problema permanece por algumas semanas e o mais frequente é estar associado à tendinite do supraespihal por esforço repetitivo ou degeneração/desgaste do tendão.

Em outros casos, existem facilitadores anatômicos para a bursite se tornar crônica, como limitações da amplitude de movimento (capsulite adesiva, contração da cápsula articular, encurtamento de ligamentos), lesão/rotura do manguito rotador, acrómio ganchoso (tipos II e III), instabilidade e luxação do ombro.

BURSITE RECORRENTE

A bursite recorrente pode ocorrer em pacientes expostos a traumas repetitivos ou atividades gerais de rotina. Também pode se manifestar em pacientes com doenças inflamatórias, como artrite reumatoide.

Consulte o(a) médico(a) se você tiver:

- Dor que atrapalha o sono;
- Dor incapacitante, ou dores muito fortes, ou agudas nas articulações;
- Impossibilidade repentina de mover uma junta;
- Edema excessivo, vermelhidão, hematoma ou erupção na área afetada;
- Dor aguda ou cortante, especialmente quando você se exercita ou se esforça;
- Febre, temperatura muito alta, ou sente calor e calafrios.

Busque um(a) especialista também caso seus sintomas não melhorarem ou estão piorando depois de se tratar sozinho por 1 ou 2 semanas.

BURSITE É UM TIPO DE REUMATISMO?

Reumatismo é o termo genérico usado para designar um grupo de doenças que afeta diversas partes do corpo com reação autoimune. Ou seja, ocorre inflamação por ataque do corpo pelo próprio corpo como se fosse uma reação a uma bactéria ou vírus, por exemplo. Parte das doenças reumatológicas afeta articulações, músculos e esqueleto, caracterizado por dores e restrições dos movimentos. Portanto, reumatismo não se refere a nenhuma doença específica e sim a um grupo de doenças com as características acima citadas. Compreende artrite reumatóide, lúpus, etc.

A bursite é um tipo de inflamação secundária a processos mecânicos e não por reação inflamatória exclusivamente imunológica, ainda que possa estar presente em diversas partes do corpo.

Então **NÃO** podemos chamar bursite de reumatismo.

FATORES DE RISCO

Qualquer pessoa pode desenvolver bursite, mas certos fatores podem aumentar o risco de desenvolver a condição:

- **Idade:** a bursite se torna mais comum com o envelhecimento. Embora a bursite afete pessoas de todas as idades, os idosos podem correr maior risco, visto que muitos idosos sofrem de degeneração articular (osteoartrite) e de tendões com maior frequência e estes problemas podem aumentar o risco de bursite.
- **Ocupações ou hobbies:** se o seu trabalho ou hobby exigir movimentos repetitivos ou pressão sobre a bursa em particular, o risco de desenvolver bursite aumenta.
- **Outras condições médicas:** certas doenças e condições sistêmicas - como artrite reumatóide, gota e diabetes - aumentam o risco de desenvolver bursite. O excesso de peso também pode aumentar o risco de desenvolver bursite (quadril e joelho).

PREVENÇÃO

Embora nem todos os tipos de bursite possam ser evitados, você pode reduzir o risco e a gravidade dos surtos mudando a maneira como executa certas tarefas.

Exemplos incluem:

Movimentação de cargas pesadas:

Carregar cargas pesadas causa tensão nas bursas em seus ombros. Use um carrinho ou carrinho com rodas.

Faça pausas frequentes:

Alterne as tarefas repetitivas com descanso ou outras atividades.

Levantar-se corretamente:

Dobre os joelhos ao levantar. Deixar de fazer isso aumenta a pressão sobre a bursa dos quadris.

Exercício físico:

O bom condicionamento dos músculos e tendões ajuda a proteger a articulação afetada.

Realize aquecimento e alongamento antes de atividades extenuantes para proteger as articulações de lesões.

04

QUEM
TRATA?

O (a) ortopedista podem diagnosticar a bursite e avaliar mais adequadamente as lesões ou condições associadas. Assim como realizar o tratamento apropriado para os problemas articulares e tendíneos.

Os exames de sangue podem ser úteis quando houver suspeita de doença reumatológica ou infecção associada. No entanto, na maioria das vezes os exames de sangue não são utilizados no acompanhamento da bursite.

Exames de imagem podem ser realizados. Raios-X do ombro podem ser valiosos para descartar outras causas de dor no ombro, incluindo fraturas, luxações, osteoartrite, etc, mas também para avaliar a anatomia óssea que pode ser um causador da bursite quando alterada.

A forma do acrômio (osso da parte de cima do ombro) pode ser plana, curva ou em forma de gancho. Com um acrômio curvo ou em gancho inclinado para baixo, há menos espaço disponível no espaço subacromial e a probabilidade de desenvolver bursite subacromial aumenta.

Outras modalidades de imagem, incluindo ressonância magnética e ultrassom também podem ser úteis. Nestes tipos de exame, é possível observar as estruturas envolta da bursa e problemas associados são mais facilmente diagnosticados.

05

COMO
TRATAR?

A bursite geralmente melhora por conta própria se os fatores que a provocaram forem corrigidos adequadamente. Medidas conservadoras, como repouso, gelo e uso de analgésicos, podem aliviar o desconforto.

Caso as medidas iniciais não sejam suficientes, você pode precisar de:

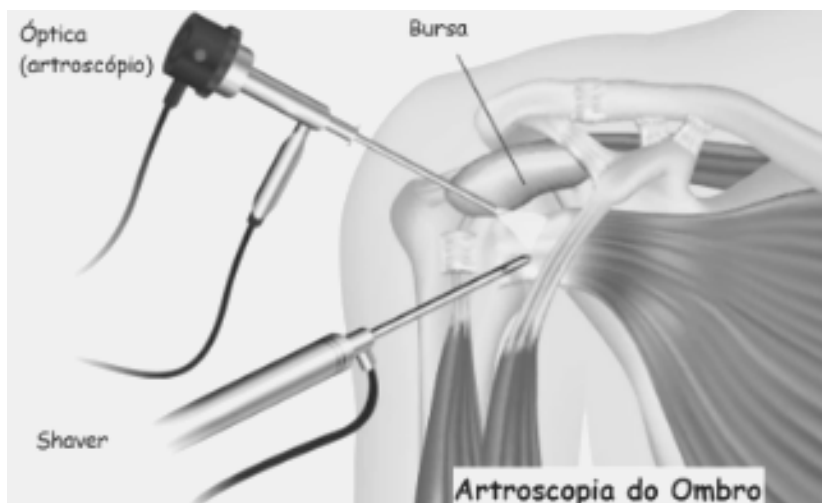
Medicamentos: Para tratar a inflamação e diminuir a dor. Podem ajudar na recuperação das estruturas acometidas envolta da bursa.

Terapia: A fisioterapia ou exercícios específicos podem fortalecer os músculos e tendões da área afetada, diminuir a dor, corrigir problemas mecânicos, combater a atrofia e prevenir a recorrência do fenômeno.

Infiltração: Um medicamento injetado na bursa pode aliviar a dor e a inflamação em seu ombro. Este tratamento geralmente funciona rapidamente e, em muitos casos, uma aplicação única é suficiente para resolver o problema. A medicação a ser aplicada depende de uma gama de condições da articulação e do paciente e pode variar desde antiinflamatórios, corticóides, anestésicos e ácido hialurônico (precursor do colágeno). Cada medicação tem indicações e efeitos específicos.

Órteses e imobilizações: Uso temporário de uma tipoia (ombro) ou bengala/muletas (membros inferiores) ajudará a aliviar a sobrecarga na área afetada em casos mais graves.

Cirurgia: Às vezes, uma bursa inflamada deve ser retirada cirurgicamente, mas apenas raramente é necessária a remoção cirúrgica da bursa afetada. Na maioria das vezes, as outras opções de tratamento resolvem o problema. Porém, quando a bursite é secundária a algum outro problema estrutural na articulação, como lesão nos tendões, alteração do acrômio, acromioclavicular (entre outros), a correção do problema que causou a bursite pode ser necessário. Nestes casos, a bursite é corrigida no mesmo tempo cirúrgico que o problema de base que desencadeou a bursite, geralmente por artroscopia (cirurgia por vídeo).

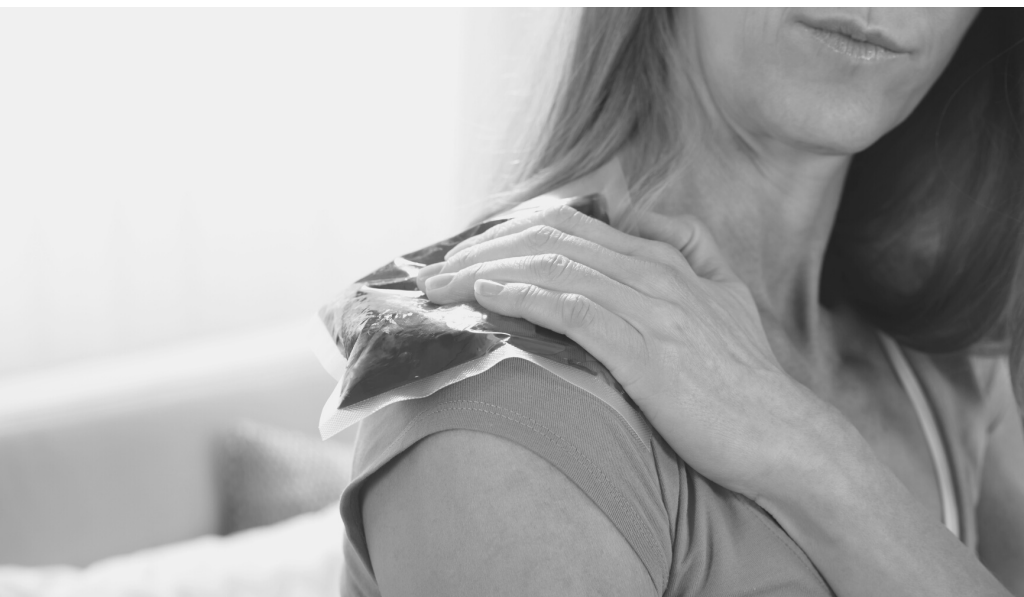


06

ESTILO DE VIDA E AUTOCUIDADO

As medidas que você pode tomar para aliviar a dor da bursite incluem:

- Descanse e não abuse da área afetada. Tente não mexer muito a articulação e evite atividades que possam pressioná-la;
- Aplique gelo para reduzir o inchaço nas primeiras 48 horas após a ocorrência dos sintomas. Segure suavemente uma bolsa de gelo (ou um saco de ervilhas congeladas) envolto em um pano de prato sobre a área por cerca de 15 minutos de cada vez e repita a cada poucas horas durante o dia;
- Aplique calor, como uma almofada térmica ou bolsa quente nos casos crônicos principalmente;



ENTRE EM CONTATO



(11) 99962-4542



(11) 98199-2689



Hosp. Israelita Albert
Einstein - R. Apicás, 85.
Perdizes, São Paulo/SP



R. Eça de Queiroz, 488
Sala 11, Vila Mariana,
São Paulo/SP



VISITE:

www.ombroecotovelosp.com.br



SIGA:

@guilhermenoffs.ortopedista

Dr. **G**uilherme
Noffs