

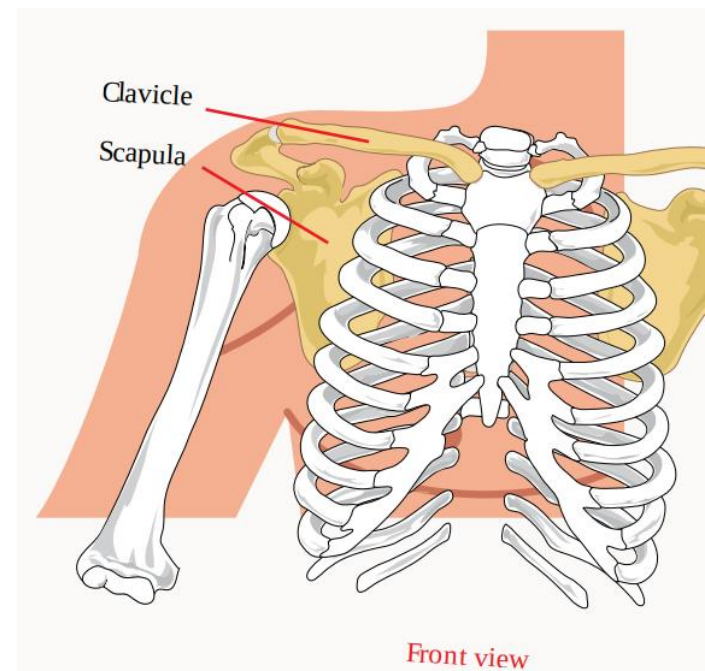
# *Grupo de Ombro*

## *Educação do paciente*

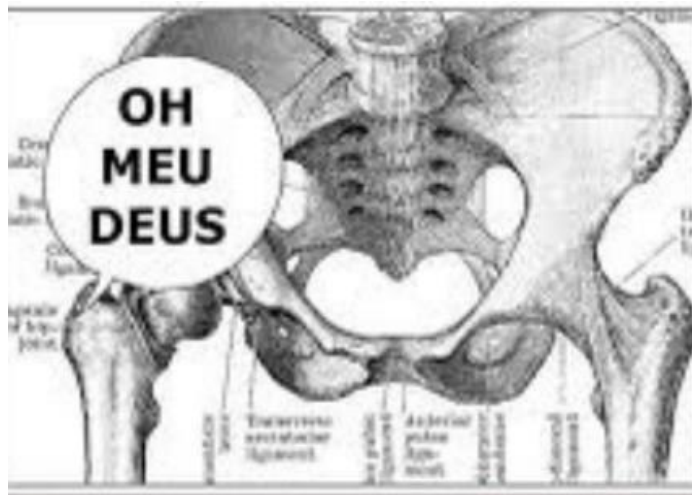
Curso de Fisioterapia  
Faculdade Peruibe

# O que é o Ombro?

O ombro humano é uma parte anatômica complexa, que liga a cintura escapular ao membro superior e que garante o posicionamento e movimentação do braço em diversos pontos do espaço. Para isso, o ombro conta com a sincronia das estruturas musculares, ósseas e articulares para exercer sua função.



Vamos entender um pouquinho da anatomia do ombro primeiro!



## **Por que isso é importante?**

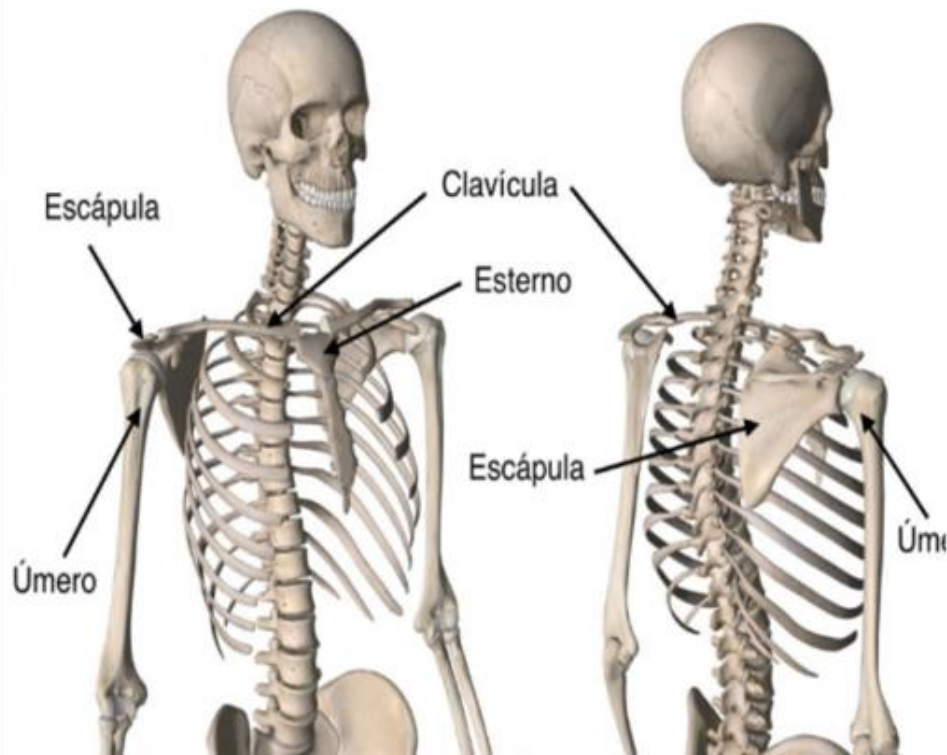
---

Saber sobre as estruturas do ombro é importante para se entender como a região é afetada- e o porquê da dor!

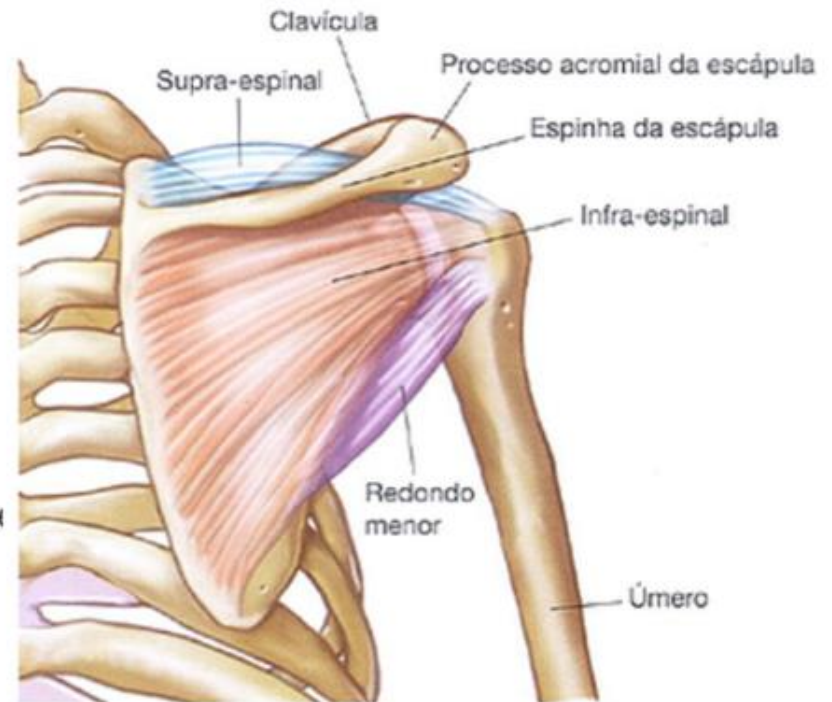
# Anatomia do Ombro



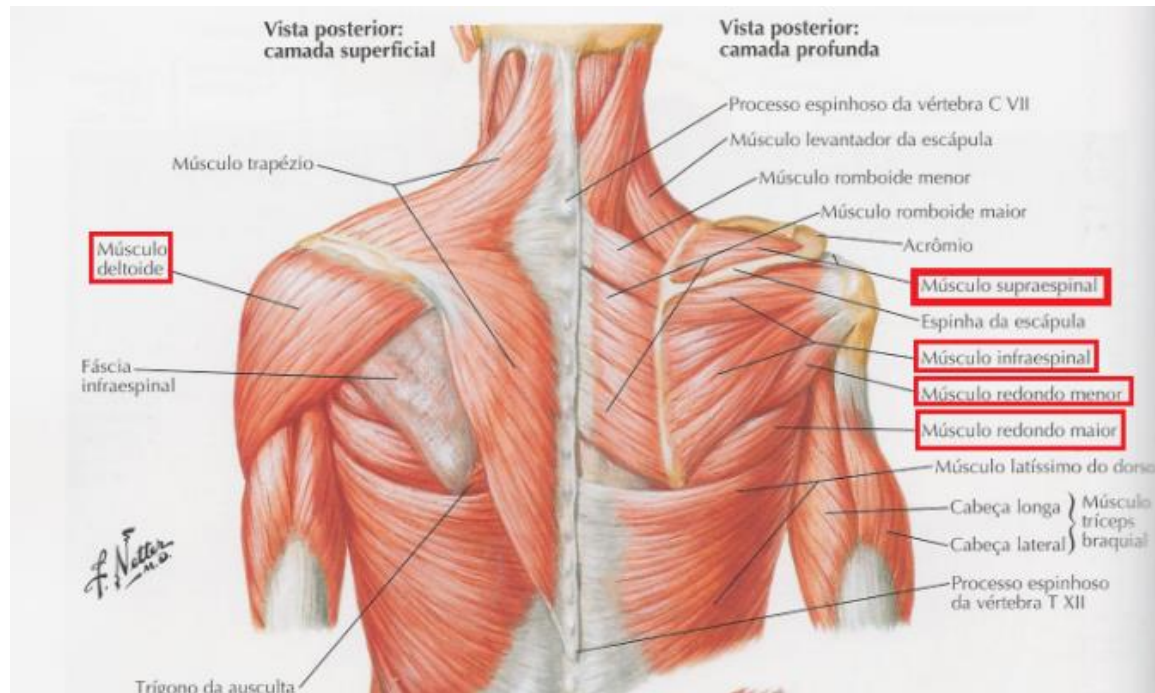
# Anatomia do Ombro



Anatomia do manguito rotador, vista posterior



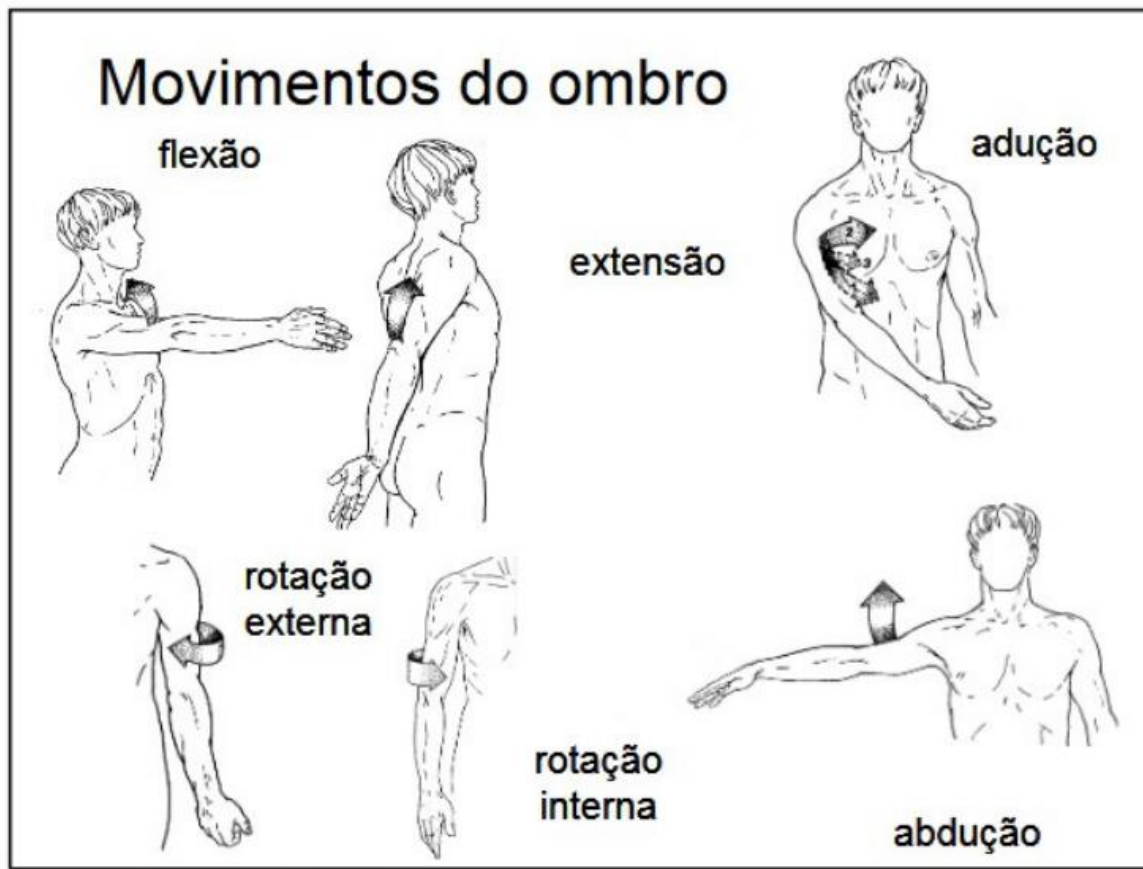
# Anatomia do Ombro



1. Músculos do ombro: deltoíde;
2. Músculos do ombro: supraespal;
3. Músculos do ombro: infraespal;

4. Músculos do ombro: redondo menor;
5. Músculos do ombro: subescapular;
6. Músculos do ombro: redondo maior;

# Movimentos do Ombro





# Patologias do Ombro

---

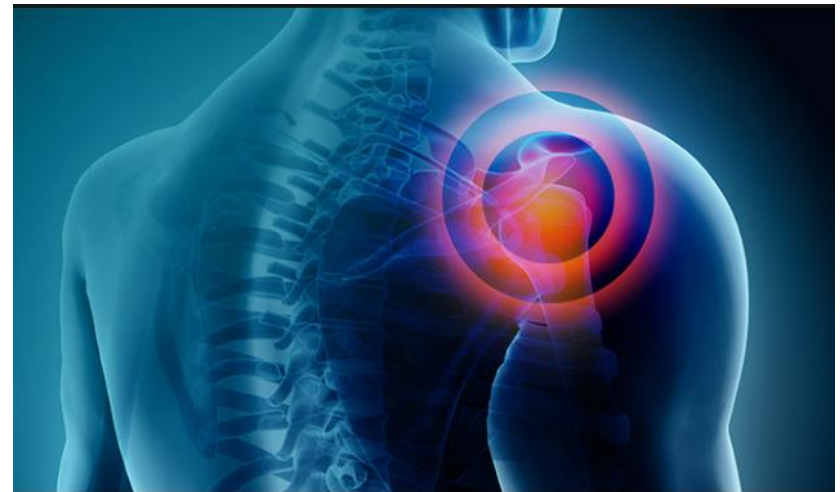
As principais doenças do ombro são:

- Lesão do manguito rotador;
- Capsulite adesiva (ombro congelado);
- Artrose;
- Luxação do ombro;
- Lesão tipo SLAP;
- Bursite;
- Tendinite calcária;
- Síndrome do impacto do ombro.

# Sintomas de doenças no ombro

---

- Dor no ombro;
- Dificuldade de elevar o braço sobre a cabeça (mobilidade reduzida);
- Perda da força muscular do braço.



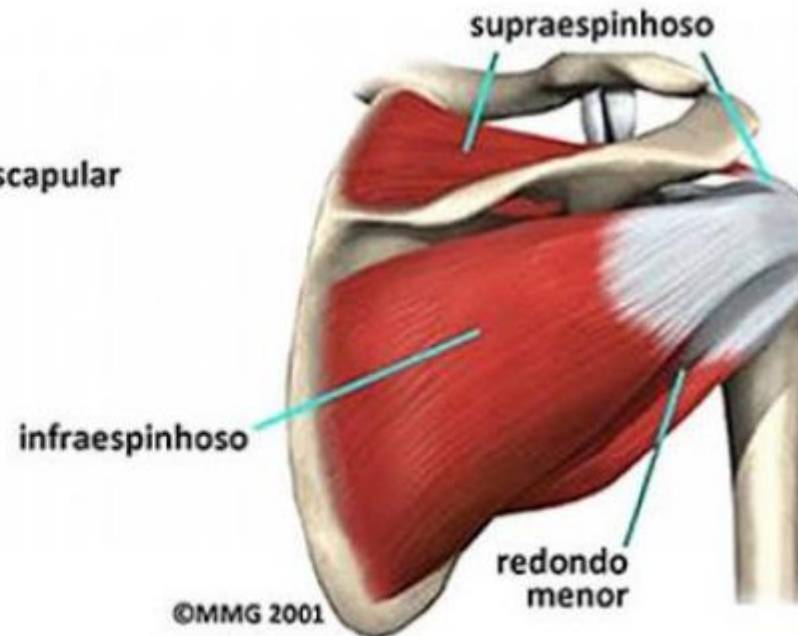
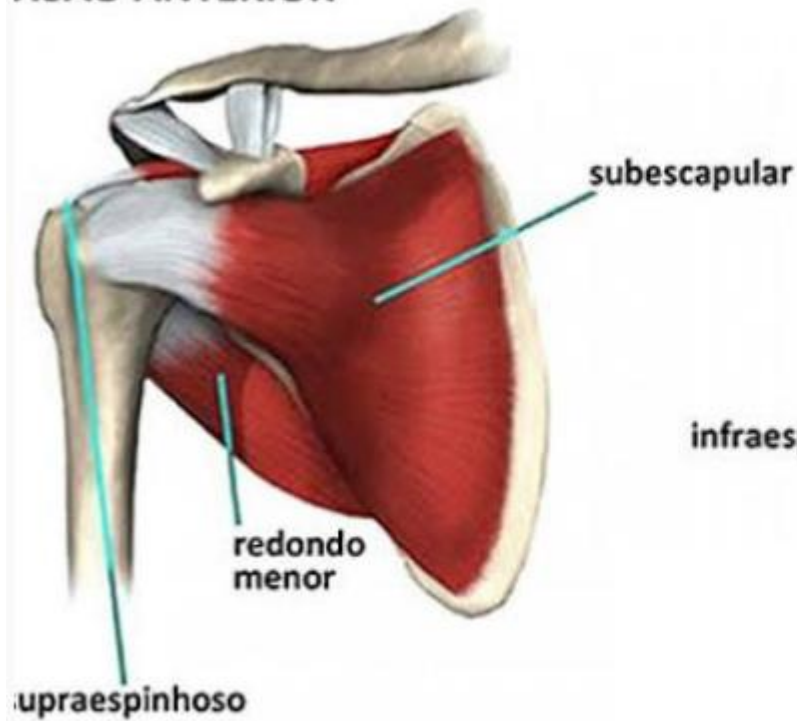
# Lesão do manguito rotador

---

- Manguito rotador: conjunto de 4 músculos (subscapular, supraespinhal, infraespinhal e redondo menor);
- Pode ocorrer por eventos traumáticos e até fisiológicos, como diabetes ou por movimentação repetitiva;
- Dor aparece no ombro e vai piorando com o passar do tempo, aparecendo na lateral do ombro e piorando ao final do dia;

# Lesão do manguito rotador

VISÃO ANTERIOR



©MMG 2001

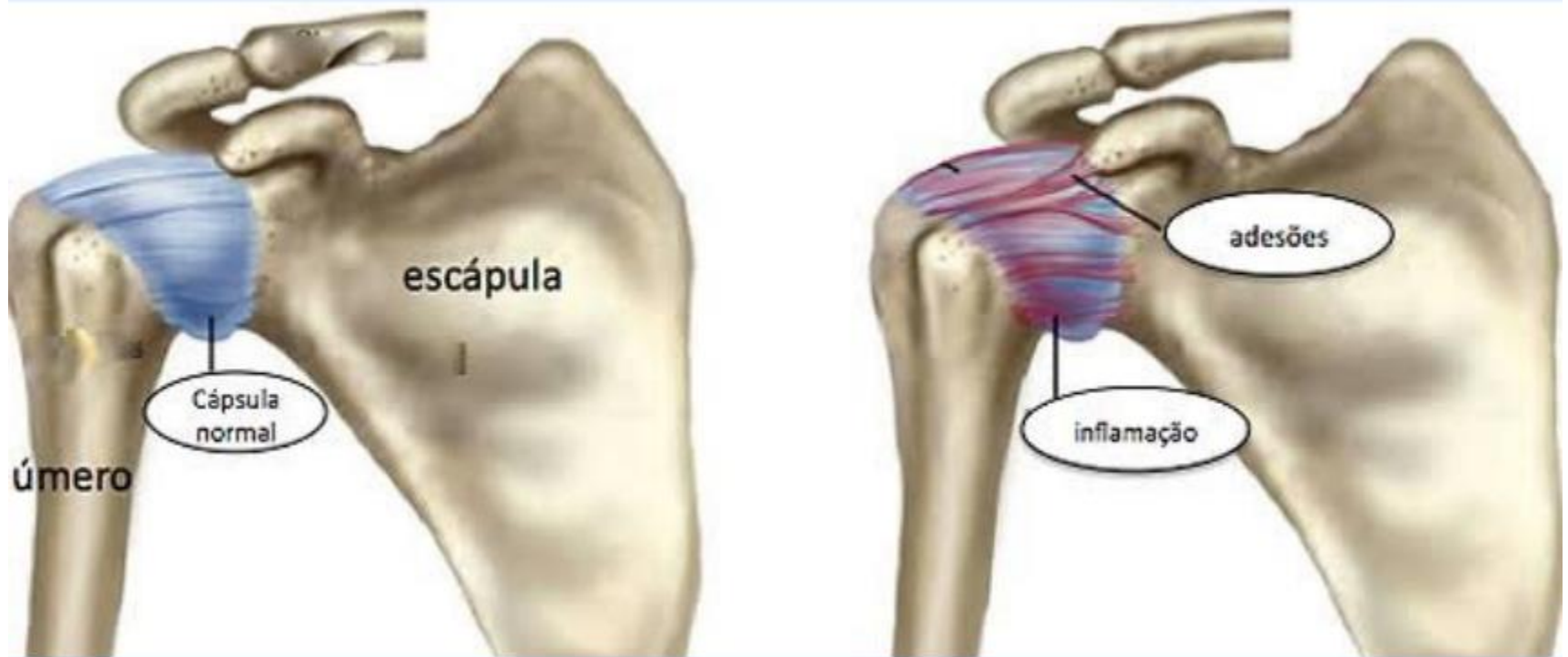
VISÃO POSTERIOR

# Capsulite adesiva

---

- Também chamada de “Ombro congelado”;
- Lesão que limita os movimentos do ombro afetado, como se estivesse “congelado” ;
- Inflamação e retração da cápsula da articulação do ombro.

# Capsulite adesiva



# Artrose

---

- Lesão degenerativa, afetando pessoas com idade mais avançada;
- Degeneração da cartilagem da articulação afetada;
- Dor por atrito das superfícies ósseas na movimentação;

# Artrose

Ombro Normal



Cabeça  
umeral

Superfície  
articular glenoideia

saudebemestar.pt

Ombro com artrose



Cartilagem com  
desgaste e osteófitos



# Luxação do ombro

---

- Ocorre quando o ombro “sai do lugar”;
- Pode ocorrer após um trauma na região, sobretudo durante a prática de esportes;
- Pode ocorrer também por outros motivos, que não razões traumáticas;
- Essencial buscar um médico ortopedista em um serviço ortopédico de urgência para que seja feita a realocação do ombro.

# Luxação do ombro



Normal



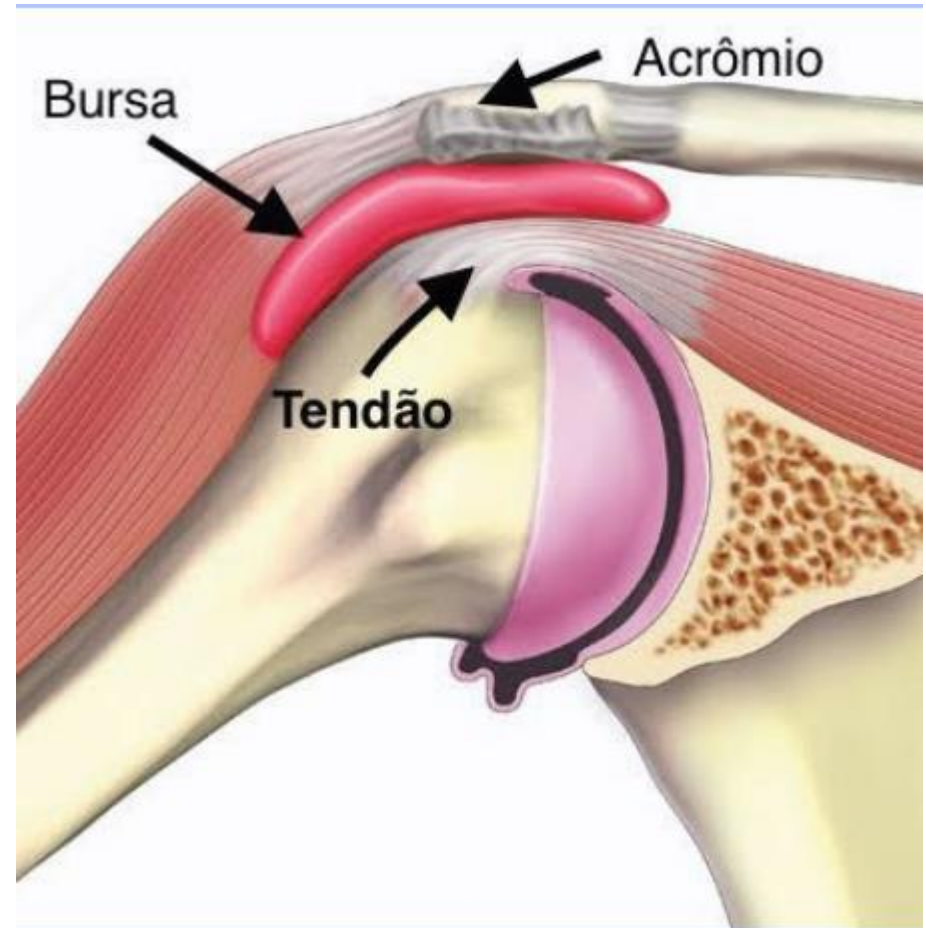
luxação  
Anterior



luxação  
Posterior

# Bursite

A bursa é uma estrutura presente no ombro e em outras articulações. Sua função é, envolvendo regiões da articulação, reduzir o atrito dos tendões contra estruturas ósseas.



# Bursite

---

- Bursa é acometida por um processo inflamatório;
- Comum por esforço repetitivo, onde é necessário o movimento do braço acima da cabeça;

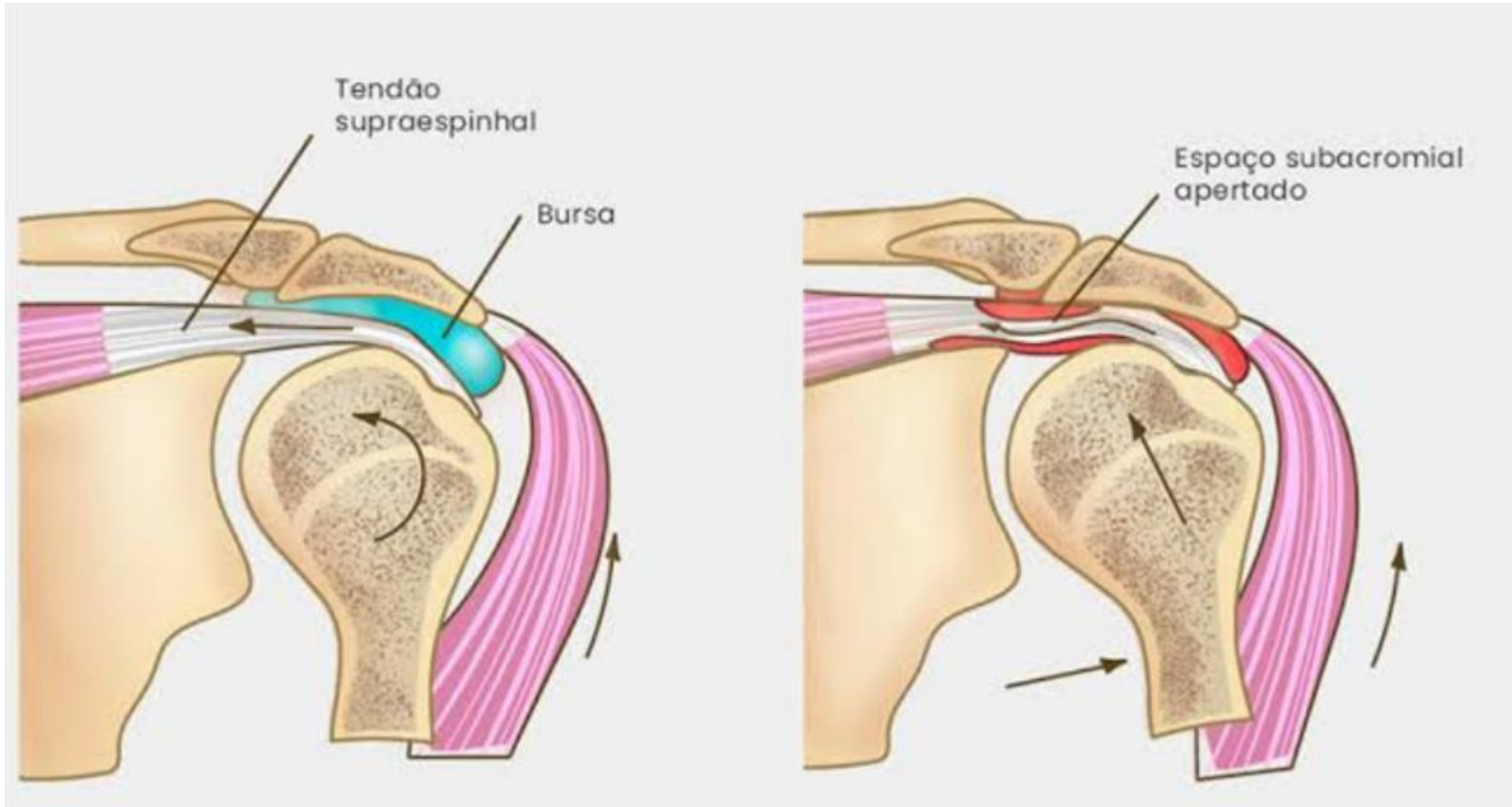


# Síndrome do impacto do ombro

---

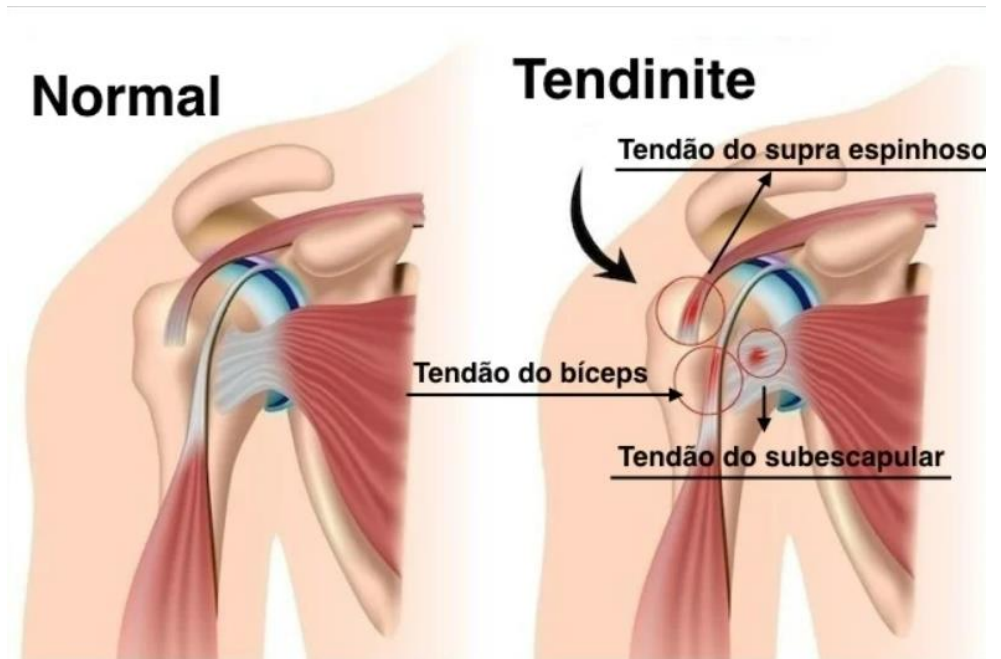
- Compressão ou atrito de alguma estrutura do ombro, como:
  - o tendão supraespinhal,
  - tendão do bíceps,
  - bursa subacromial ou
  - articulação acromioclavicular.
- Inflamação ou degeneração das estruturas: característica comum;
- Pode progredir para um caso de lesão, fibrose ou até mesmo para o rompimento dos tendões se não for tratado;
- Sintomas mais comuns: dor e a limitação dos movimentos, edemas e rigidez articular.
- Causas relacionadas ao avanço da idade, traumas na região do ombro, esforço repetitivo realizado ao longo da vida e fraqueza muscular, etc.

# Síndrome do impacto do ombro



# Tendinite do bíceps

O bíceps braquial é um músculo que possui 3 tendões, sendo um ligado ao cotovelo e outros dois em regiões diferentes do ombro. A tendinite do bíceps é uma inflamação que afeta o tendão da parte anterior do ombro.



## As doenças do ombro e o diabético

---

**“Por que os pacientes diabéticos têm maior chance de ter algumas doenças?”**

O excesso de glicose no sangue provoca alterações no metabolismo dos tendões e da cápsula articular do ombro. A diabetes provoca uma diminuição do número e um afinamento das fibras de colágeno do manguito rotador, o que diminui sua resistência e pode levar a rotura destes tendões.





# Orientações e prevenção

---

- Tenha uma boa postura;
- Evitar peso no ombro doloroso;
- Evitar longos períodos em uma mesma posição;
- Realizar as tarefas do dia a dia de maneira que diminua o esforço da articulação do ombro ou pescoço;
- Mantenha um ambiente adaptado e apropriado;
- Reorganizar as tarefas para que se tenha energia o dia todo;
- Evitar dormir sobre o ombro doloroso.
- Intercalar períodos de descanso durante o decorrer do dia/atividades.

# Proteção articular

---

“O que é?”

A proteção articular é um conjunto de técnicas utilizadas para reduzir o excesso de esforço nas articulações prejudicadas, sendo uma das principais utilizar as grandes articulações do corpo ao invés das pequenas

# Proteção articular

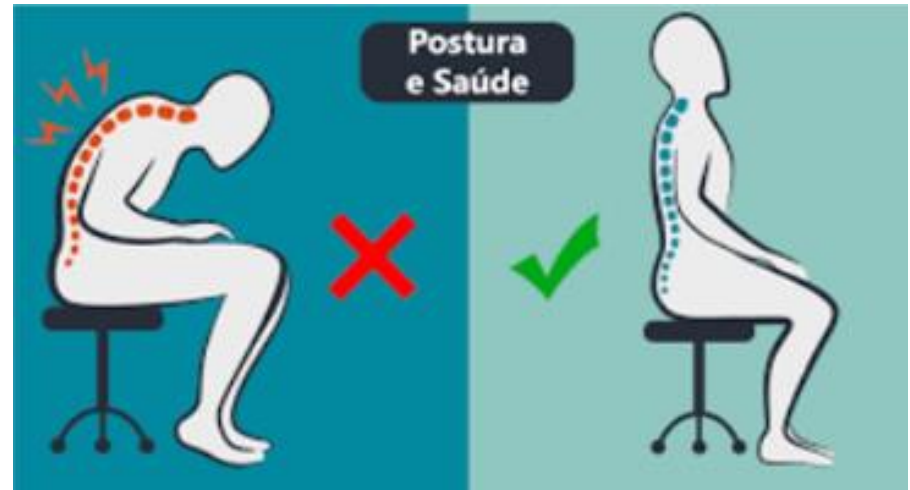
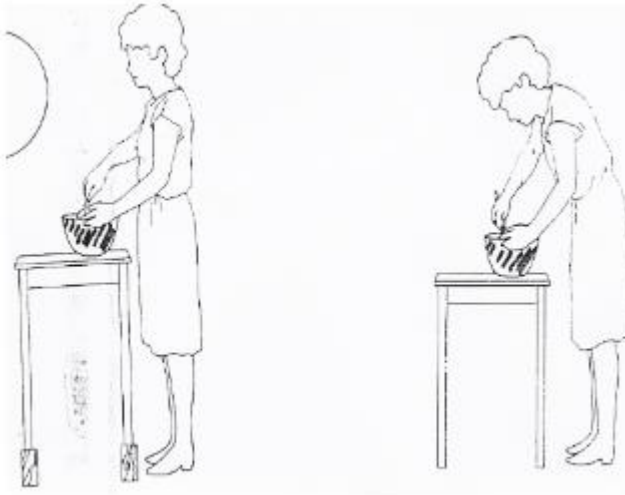
---

Exemplos:



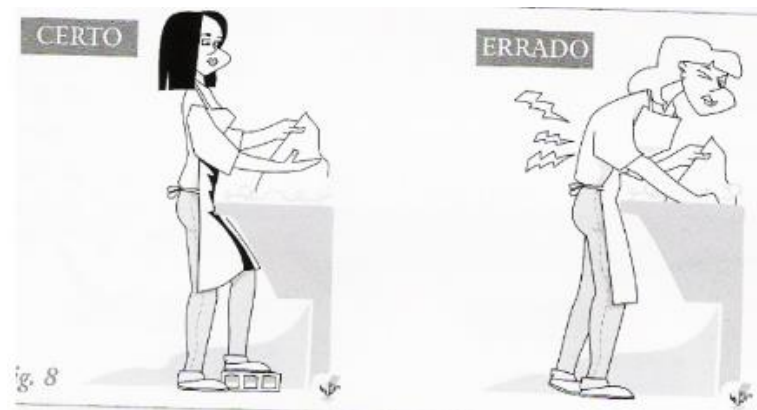
# Proteção articular

Exemplos:



# Proteção articular

Exemplos:



# Reabilitação

---

A reabilitação das patologias do ombro é feita principalmente com a prática de exercícios físicos terapêuticos, técnicas de proteção da articulação, bem como a utilização de analgesia (calor, frio) para o alívio das dores de forma pontual e momentânea.



# Exercícios terapêuticos

---

São realizados de forma a complementar a prática de atividades físicas, com foco na reorganização e recuperação da função da estrutura afetada pela patologia, **sempre respeitando a dor, tempo e repetição dos exercícios.**

# Exercícios terapêuticos

## Shoulder Separation Rehabilitation Exercises



Shoulder flexion



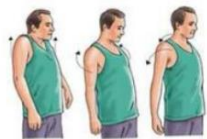
Shoulder abduction



Horizontal shoulder abduction



Shoulder extension



Scapular active range of motion



Side-lying horizontal abduction



Wand exercise: Flexion



Wand exercise: Extension



Wand exercise: External rotation



Wand exercise: Internal rotation



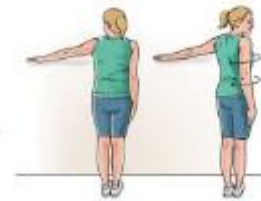
Wand exercise: Shoulder abduction and adduction



Scapular active range of motion



Pectoralis stretch



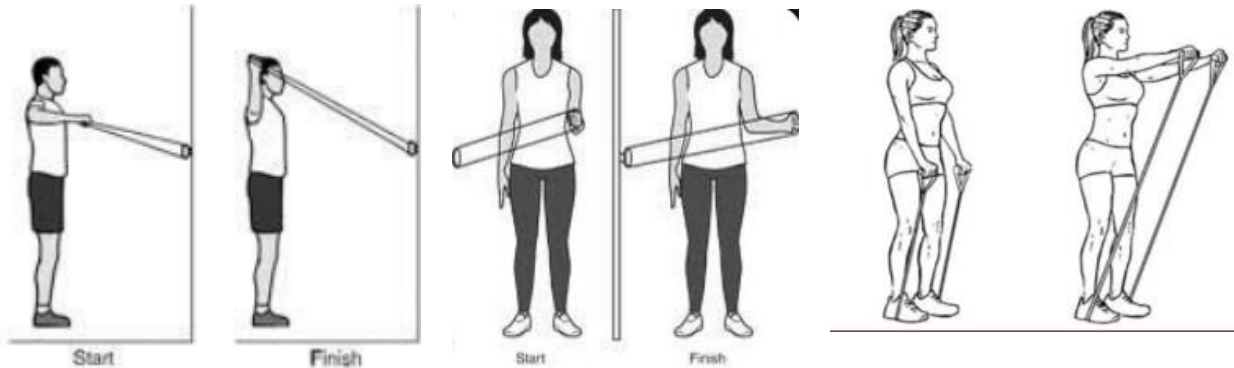
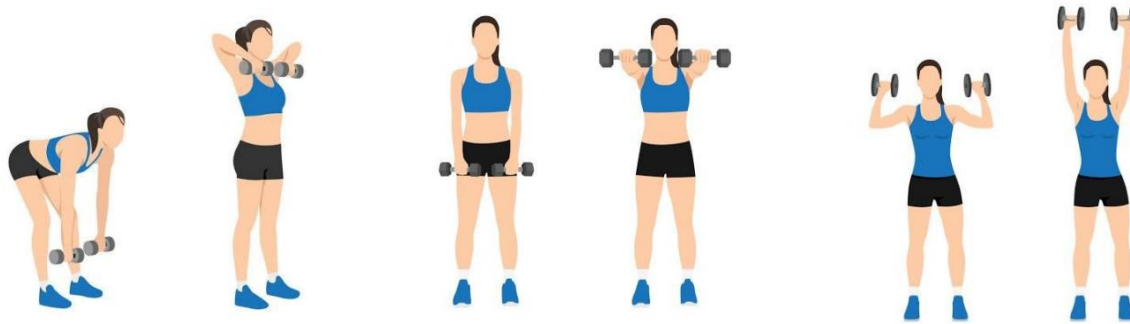
Biceps stretch



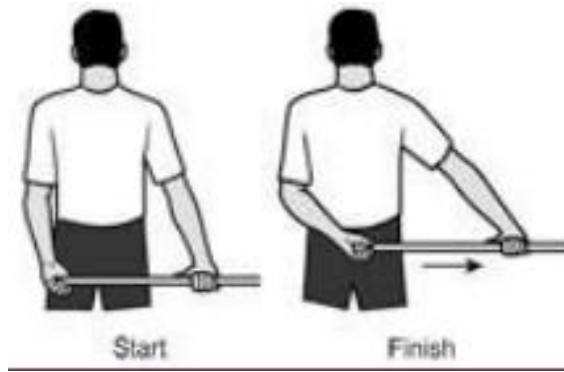
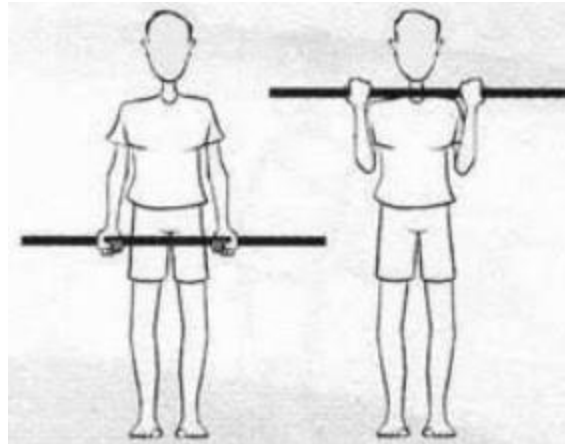
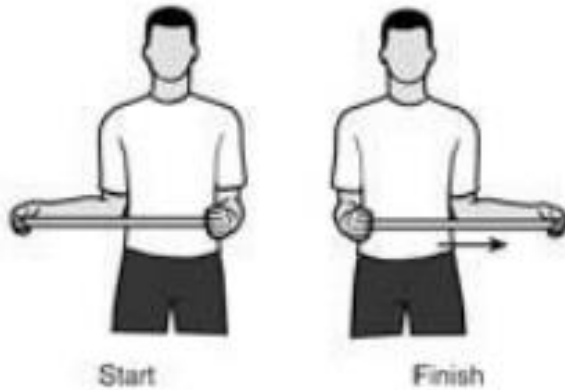
Sleeper stretch



# Exercícios terapêuticos

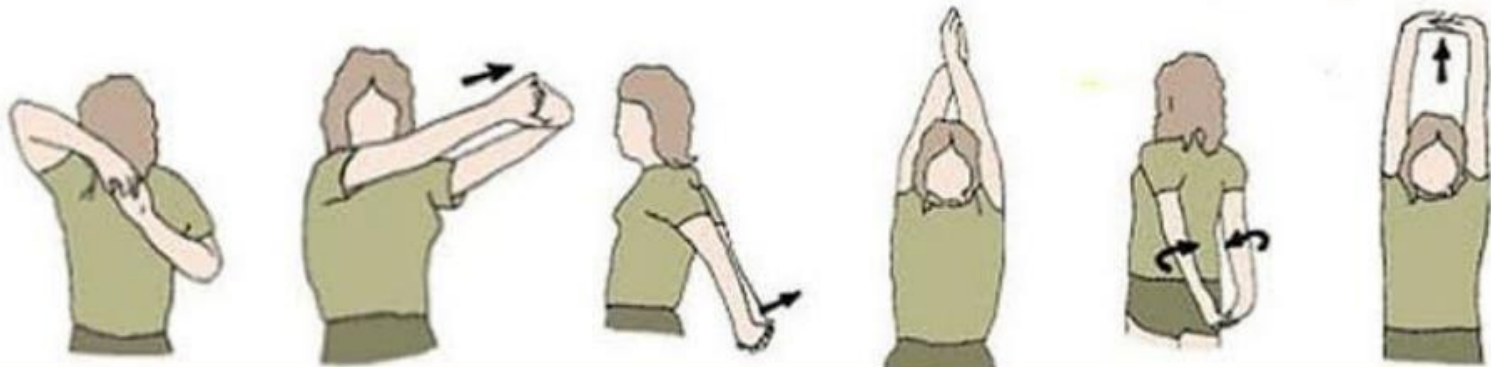


# Exercícios terapêuticos



# Exercícios terapêuticos

OMBRO: TENDINITE, BURSITE, CAPSULITE... ALONGUE!



# Atividade física

---

Como dito anteriormente, os exercícios terapêuticos são complementares à prática de atividades físicas, devendo ser realizados entre 150 a 300 minutos de atividade física por semana (de acordo com a OMS), de forma regular e orientada.



---

Agora que você já conhece um pouco mais do ombro, **o que está esperando para colocar isso em prática?**

