

Tratamento correto acaba com as dores causadas pela tendinite

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Pessoas com tendinite (inflamação dos tendões) sofrem ao realizar tarefas simples como amarrar os sapatos, pentear cabelo, dar seta no carro e outras atividades do dia-a-dia. Segundo o vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho Ricardo Cury, a doença, também chamada de tendinopatia, pode estar associada a outro fator, a compressão e contusão dos tendões. Nos casos graves ou crônicos, a única maneira de diminuir a dor é acabar com os movimentos que aceleram a tendinite, ou seja, algumas pessoas necessitam mudar de emprego. Ainda, além do tratamento médico, a pessoa com tendinopatia pode utilizar algumas “estratégias” nos momentos de dor intensa. Aplicação de gelo no local - ótima opção para momentos de crise por ser analgésico e anti-inflamatório - e uso de munhequeira - que ajuda a manter os tendões em repouso, amenizando as dores - são algumas das manobras que podem ser usadas pelos pacientes. “Bolinhas ortopédicas”, utilizadas para melhorar a função dos músculos, também têm sido usadas pelos pacientes, porém, o movimento repetitivo pode agravar o problema, alerta o especialista. Veja a matéria completa no link abaixo. Fonte:

<http://minhavidu.uol.com.br/materias/saude/Tratamento+acaba+com+as+dores+da+tendinite>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tratamento-correto-acaba-com-as-dores-causadas-pela-tendinite · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.