



Como evitar a tendinite no home office, fisioterapeuta ensina

Uma a cada 100 pessoas sofrem com tendinite, segundo OMS. Os músculos enfraquecidos podem ocasionar o problema

Segundo o Ministério da Saúde afirma cerca de 12 milhões de brasileiros sofrem com doenças reumatológicas, que ocupa o segundo lugar no ranking de gastos com auxílio saúde no Brasil. Ficando atrás apenas da artrose e das dores na coluna, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de cada 100 trabalhadores do Estado de São Paulo, um apresenta algum sintoma relacionado a tendinite e esse número pode aumentar durante o período de home office.

O fisioterapeuta Cadu Ramos, de São Paulo, explica que a tendinite é uma inflamação do tendão. “O tendão é um cordão fibroso cuja função é unir o músculo ao osso, porém, por questões traumáticas ou degenerativas esse tendão pode sofrer um estresse e uma sobrecarga quando os estão enfraquecidos músculos – o que acaba sendo transferida para o tendão e então acontecem as inflamações”.

Geralmente o problema se manifesta pela presença de dor no local, que pode irradiar para toda a musculatura ao redor. “A dor pode piorar com o movimento e resultar em diminuição da força e, quando se torna persistente, pode causar atrofia da musculatura”, alerta o especialista.

O corpo humano tem mais de 4.000 tendões em todo o corpo e todos eles podem sofrer a inflamação, mas as áreas mais afetadas são punhos, antebraços e pés. E por ser bem abrangente, pode acometer qualquer pessoa, principalmente aquelas que não fortalecem os músculos. “As causas costumam mais relacionadas são: falta de alongamento e força muscular; falta de condicionamento físico em geral e postura inadequada. Além disso, movimentos repetitivos, principalmente no uso de computadores, tablets ou celulares, também podem causar o problema”, explica Cadu.

Mas, outras causas também podem desencadear ainda mais a inflamação, como os movimentos excessivos e repetitivos feitos em locais que foram improvisados para o home office, principalmente nos mais velhos, onde o perigo aumenta já que com o passar dos anos a circulação sanguínea para o tendão

fica deficiente e estresse e ocasiona contratura muscular e fadiga que, por consequência, prejudicam esses tendões.

Uma tendinite pode durar dias, semanas, meses e até se tornar um quadro crônico que irá desencadear problemas mais sérios como compressão das articulações, sobrecarga articular, hérnia de disco, problemas nos joelhos, desgaste de cartilagem, e por ai vai. Por isso, para se livrar do problema, Cadu conta que o tendão precisa de ajuda mecânica de alongamento, movimento e força muscular para aliviar essa tensão. “A melhor maneira de evitar é com manutenção: alongamento, mobilizações, atividade física e fortalecimento da musculatura – mesmo em casa. Com isso é possível aumentar a amplitude articular, que graças a esses estímulos, as cadeias musculares ganham elasticidade e fortalecimento de músculos específicos – é isso que faz uma patologia ortopédica alcançar a cura mais rápida e eficiente”, finaliza o fisioterapeuta.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)
