

# TENDINITES

Aluna: Jéssica Danielle Simonis Mugnol

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Tendinite é a inflamação de um tendão que surge usualmente através do excesso de repetições de um mesmo movimento (LER - Lesão por Esforço Repetitivo). Não é adquirida necessariamente no trabalho, mas com a difusão da inflamação, tornou-se uma importante doença ocupacional. Esta condição afeta pessoas que despendem muito tempo realizando uma mesma tarefa, quer em trabalho quer em lazer.

A sintomatologia das tendinites pode ser bastante variada, incluindo dor e inchaço (edema) de intensidade variável, bem como graus variados de dificuldade de movimento e diminuição de força muscular.

Principais locais que se manifestam:

- Tendinite do ombro - Associada a uma ocupação ou esporte que exige elevações repetidas do braço (carpinteiros, pintores, soldadores, nadadores, jogadores de ténis).
- Tendinite do cotovelo - Sendo comum nos atletas adultos que praticam esportes de raquete, jardineiros, trabalhadores da construção civil etc.
- Tendinite do joelho - Envolve o tendão da patela. É uma lesão comum nos jogadores de basquetebol e corredores de distância.
- Tendinite do pulso - Está associada à realização de movimentos repetitivos. Os grupos mais afetados são operários de linhas de montagem, que têm uma única tarefa ao longo de uma carreira de trabalho, e pessoas que utilizam demais o mouse do computador.
- Tendinite de Aquiles - Afeta o tendão de Aquiles, sendo comum em desportistas que fazem corridas ou saltos repetidamente.



Tratamento:

O objetivo do tratamento para tendinite é aliviar a dor e reduzir a inflamação.

Repouso ou imobilização dos tendões afetados é útil para a recuperação. Pode-se conseguir isso utilizando uma tala ou um suporte removível. A aplicação de calor ou frio na área afetada pode ajudar.



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCursos.com.br](http://www.SAOCARLOSCursos.com.br)