

MIALGIA

Aluna: Adriana Scheidt de Aguiar

Orientador: Professora Dra. Karine Paula Dassoler Gaffuri

Curso de Massoterapia



MIALGIA é um termo utilizado para caracterizar dores musculares em qualquer parte do corpo. A dor pode ser localizada ou não, e surge devido a tensões nos músculos. A razão pode-se dever a um excessivo esforço, o que pode ocorrer com uma sobrecarga além da capacidade usual do indivíduo. Outras causas podem ser por exemplo uma má posição durante o trabalho ou devido ao stress mental.

SINTOMAS: Os sintomas associados às dores musculares variam de circunstância para circunstância, conforme a causa do problema e as características intrínsecas da pessoa afetada. Mas, por norma, sente-se uma dor intensa, ou picadas de dor, num ou mais músculos. A zona afetada fica ainda rígida e sensível ao toque, doendo mais quando se executam movimentações. Em alguns casos podem aparecer inchaços, câibras, fraqueza muscular, dores de cabeça e mesmo febre. A inflamação dos tendões, dos ligamentos, dos tecidos brancos e dos ossos e órgãos internos são outros sintomas possíveis, mas menos comuns. O processo de início da dor começa, normalmente, com uma contração súbita e involuntária do músculo, mas pode também ser originado por uma ruptura parcial da estrutura muscular, incluindo os tendões, em virtude de um trauma.

CAUSAS: As mialgias podem ser de **origem traumática, viral, parasitária, reumática ou consequência da fadiga**. As dores musculares são bastante comuns nos atletas e em pessoas que praticam esporte, em virtude dos esforços e traumas associados. São habituais no seguimento de uma sessão de treino mais intensa ou mais exigente do que o costume. Este esforço maior pode provocar o rompimento de fibras musculares ou o dano em alguns dos seus componentes, o que levará o organismo a reagir com a manifestação da dor, de forma a prevenir uma lesão muscular.

TRATAMENTO: O tratamento dependerá sempre da causa do problema. Assim, é imprescindível proceder a um diagnóstico médico rigoroso da situação, de forma a garantir o tratamento mais adequado para o caso. Um mau diagnóstico poderá não só piorar o problema, como atrasar o ataque a males maiores. Nas situações mais comuns e menos complicadas, o tratamento poderá ser feito em casa pelo próprio paciente, sem a necessidade de intervenção de um médico. Assim, deverá aplicar toalhas quentes na região dolorida e massagear a zona com pomadas específicas, anti-inflamatórias e relaxantes musculares de venda livre nas farmácias. Uma massagem na zona dos músculos afetados ajudará a relaxar e aliviar a dor.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br