

TENDINITES

Aluna: Suzete Svistalski Schreiber

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

A tendinite é a inflamação, lesão e inchaço de um tendão, que é uma estrutura fibrosa que une o músculo ao osso.

A tendinite pode acontecer como um resultado de lesão, excesso de uso ou envelhecimento, uma vez que o tendão vai perdendo a elasticidade. Também pode ser vista em pessoas com doenças sistêmicas, como artrite reumatóide ou diabetes.

A tendinite pode surgir em qualquer tendão, mas alguns locais mais frequentemente afetados incluem:

Cotovelo;
Calcanhar;
Ombro;
Pulso;
Joelho.

Os sintomas mais comuns da tendinite são:

Dor e sensibilidade no tendão, geralmente perto de uma articulação;

Dor à noite;

Dor que piora com movimentos ou atividade.

O objetivo do tratamento para tendinite é aliviar a dor e reduzir a inflamação. Os sintomas da tendinite diminuem com tratamento e repouso.

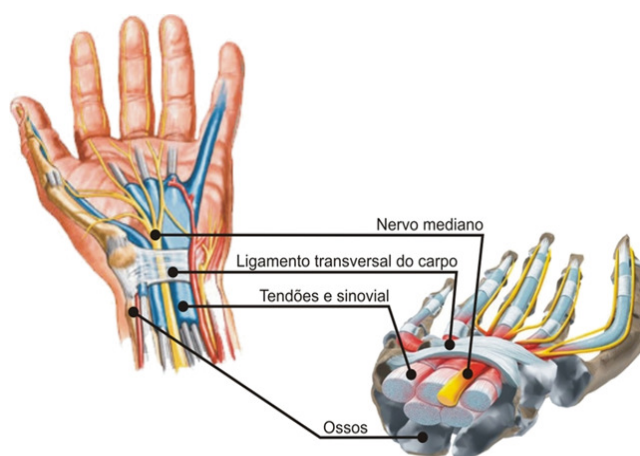
A massoterapia ajuda aliviar a dor e reduzir o edema, assim como a acupuntura e outros recursos terapêuticos também são indicadas para auxiliar no tratamento.

Se a lesão for causada por excesso de uso, uma mudança nos hábitos do trabalho pode ser indicada para prevenir a recorrência do problema.

Evite movimentos repetitivos e excesso de uso de braços e pernas.

Mantenha todos os músculos fortes e flexíveis.

Aqueça-se fazendo movimentos em um ritmo lento antes de iniciar uma atividade vigorosa. O pré aquecimento é importante para evitar lesões durante as atividades físicas.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br