

# TENDINOPATIAS

Aluna: Solange Ilkiu

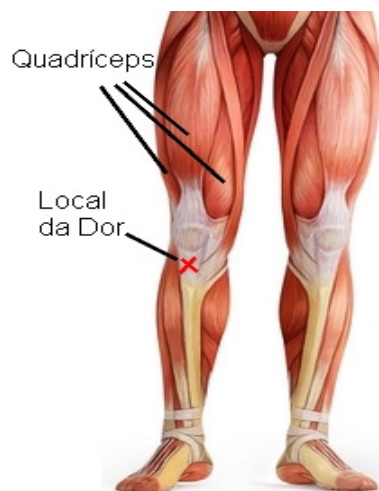
Orientador: Professora Patricia Almada Antunes

Curso de Massoterapia

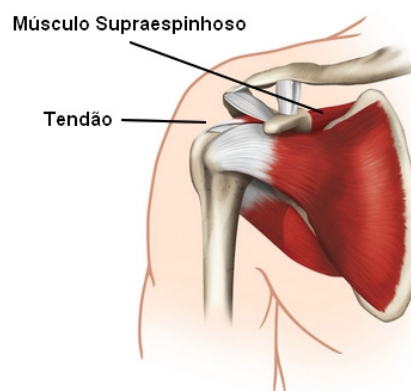
As **Tendinopatias** são lesões dos tendões originárias de esforços repetitivos e constantes, que acabam por desgastar os tendões e fazer esses perderem sua capacidade de resistir à tração adequadamente. São condições dolorosas, em que a dor aparece ao se exercer força sobre o tendão. Essa dor costuma ser amenizada quando o corpo está aquecido. Em condições graves, porém, a dor pode permanecer mesmo após o corpo estar aquecido.

**Tendinopatia de Aquiles:** no tendão da panturrilha, atrás da perna. Muito comum em praticantes de corrida.

**Tendinopatia de Quadríceps:** no joelho, no tendão que liga o quadríceps (músculo da região da frente da coxa) à perna. Comum entre corredores e jogadores de voleibol.



**Tendinopatia do Supra Espinhoso:** no ombro, no tendão do músculo supra espinho, que passa pela articulação do ombro e é comprimido pelo movimento inadequado na articulação. Comum em jogadores de voleibol e nadadores.



**Tendinopatia do Flexor Longo do Hálux:** no tendão do músculo que dobra o dedo do pé para baixo. A dor é sentida atrás da perna um pouco acima do calcanhar. Mais frequente entre bailarinas.

#### Tratamentos das tendinopatias:

- Repouso relativo com duração adequada: alivia a dor.
- Gelo, compressão e elevação.
- Medicamentos: anti-inflamatório e analgésico.
- Reduzir o seu nível de atividade física para diminuir o esforço repetitivo sobre o tendão.
- Fisioterapia.



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)