

TENDINITES

Aluna: Sandra Cecília Cardoso

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Tendinite é uma inflamação do tendão, um tecido que liga o músculo do osso, que gera sintomas como dor localizada e falta de força muscular.

Seu tratamento é feito com anti-inflamatórios, fisioterapia, acupuntura, massoterapia, osteopatia, quiropraxia entre outros recursos complementares e alternativos.

Sintomas da tendinite:

- Dor localizada no tendão e tudo que piore ao toque e com o movimento;
- Sensação de queimação que irradia;
- Pode haver edema local.

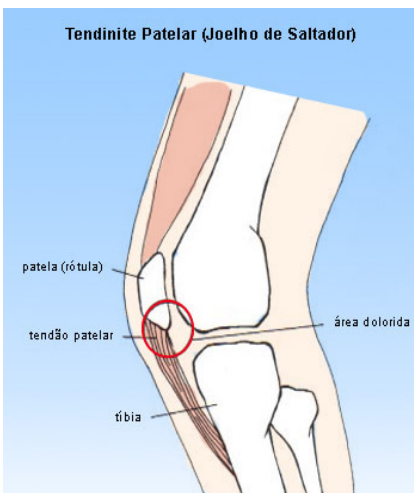
As tendinites mais frequentes são:

• Tendinite do tendão de Aquiles: Tendinite no tendão de Aquiles é a inflamação desse tendão que ocorre normalmente por excesso de esforço pelo contato do tendão com o tênis e por muitos estiramentos repetitivos. Pode acontecer a qualquer pessoa que pratica atividade física com a contração da panturrilha, como na caminhada ou corrida.

• Ombro: Tendão supra espinhal e tendão bicipital;

• Joelho: Tendão rotuliano;

Tratamentos: O tratamento é feito com compressas de gelo, 3 ou 4 vezes ao dia, e com anti-inflamatórios, que são utilizados para diminuir a dor e a inflamação. Sessões de fisioterapia, massoterapia, osteopatia, quiropraxia, acupuntura, entre outros recursos complementares e alternativos. Os exercícios físicos devem ser moderados, até a recuperação total do tendão lesionado. A prática de alongamentos e de fortalecimento muscular, antes do retorno das atividades, ajudam a prevenir novas lesões. Caso não haja solução poderá ser necessário a intervenção cirúrgica.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCursos.com.br