



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

DOR NO OMBRO AO LEVANTAR PESOS? PODE SER LESÃO NO MANGUITO ROTATOR

Se você sente dor ou desconforto ao levantar pesos, fique atento! Lesões no manguito rotador são comuns e podem causar sérias limitações nos seus movimentos.

Alguns sinais e sintomas a serem observados:

- Dor ao levantar o braço ou fazer movimentos acima da cabeça.
- Fraqueza no ombro, especialmente ao levantar pesos.
- Estalos ou rangidos ao mover o ombro.
- Dificuldade para realizar atividades diárias que envolvam o uso do ombro.

Se você perceber esses sintomas, procure atendimento médico para um diagnóstico preciso e tratamento adequado. Cuide bem dos seus ombros para continuar treinando com segurança!

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista