



Pílulas
de
Saúde



Mútua

DORES NOTURNAS NO OMBRO: O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO?

Se você sente dores no ombro durante a noite, isso pode ser um sinal de alerta para problemas articulares. Muitas condições ortopédicas pioram ao deitar devido à falta de movimentação e à pressão sobre os tecidos inflamados.

Possíveis causas de dores noturnas no ombro:

- **tendinite do manguito rotador:** inflamação dos tendões que pode causar dor intensa ao deitar;
- **bursite subacromial:** acúmulo de líquido na bursa do ombro, piorando com a compressão na posição de dormir;
- **síndrome do impacto:** ocorre quando estruturas do ombro são comprimidas durante o movimento, agravando-se em algumas posições.

Como aliviar a dor?

- **evite dormir sobre o ombro afetado:** prefira posições que minimizem a pressão na articulação;
- **use travesseiros para apoio:** posicione um travesseiro sob o braço para reduzir a tensão;
- **fortaleça a musculatura do ombro:** exercícios orientados podem ajudar a melhorar a estabilidade articular.

Se a dor noturna no ombro está afetando sua qualidade de vida, é hora de buscar uma avaliação médica. O tratamento precoce pode evitar complicações e garantir noites de sono tranquilas.

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista