



**Pílulas
de
Saúde**



O ERRO QUE PODE TRANSFORMAR UMA SIMPLES DOR NO OMBRO EM ALGO MUITO PIOR

Uma dor leve no ombro pode parecer inofensiva no início, mas, quando ignorada por semanas ou meses, pode evoluir para um problema grave. Esse é o erro que muitos cometem: esperar a dor passar sozinha e acabar adiando o diagnóstico.

Quais lesões podem piorar com o tempo?

- tendinites não tratadas podem levar a rupturas no manguito rotador;
- bursites persistentes podem gerar inflamação crônica e limitação de movimento;
- instabilidade no ombro pode evoluir para luxações recorrentes.

O que fazer para evitar complicações?

- procure um ortopedista ao primeiro sinal de dor que dure mais de alguns dias;
- não force movimentos que causem desconforto;
- invista em fortalecimento muscular e alongamento preventivo.

Cuidar do ombro desde os primeiros sintomas evita tratamentos mais complexos e melhora sua qualidade de vida. Se a dor persistir, marque uma consulta!

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista