



Pílulas
de
Saúde



Mútua

DOR NO OMBRO NÃO É “NORMAL” COM A IDADE

Sentir dor no ombro ao levantar o braço, vestir uma roupa ou até dormir de lado pode ser sinal de lesões que precisam de avaliação especializada. Tendinites, bursites e lesões do manguito rotador estão entre as causas mais comuns e podem afetar pessoas de diferentes idades, principalmente aquelas que praticam esportes ou fazem movimentos repetitivos no dia a dia.

O diagnóstico precoce ajuda a evitar a piora da dor e a limitação dos movimentos, permitindo tratamentos mais simples e eficazes. Em muitos casos, fisioterapia, fortalecimento muscular e mudanças de hábitos já trazem grande melhora na qualidade de vida.

Além disso, manter a musculatura fortalecida e respeitar os limites do corpo são medidas importantes para prevenir novas lesões.

Durante seu *check-up* clínico, converse com seu médico caso apresente dores frequentes ou dificuldade para movimentar o ombro.

Dr. Marcelo Erthal

Ortopedista especialista em ombro