



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

QUANDO O OMBRO PARECE ESTAR “TRAVANDO” AOS POUCOS

Quando o ombro começa a “travar” aos poucos, o corpo costuma dar sinais antes da limitação ficar mais intensa.

Dificuldade para levantar o braço, alcançar objetos acima da cabeça, vestir uma roupa, prender o cabelo ou até encontrar uma posição confortável para dormir podem indicar que a mobilidade do ombro está diminuindo.

Esse quadro pode estar relacionado a diferentes condições, como inflamações, alterações nos tendões, lesões ou até capsulite adesiva, conhecida como “ombro congelado”.

O mais importante é não normalizar a perda progressiva de movimento. Quanto antes entendermos a causa, mais direcionado pode ser o tratamento para recuperar mobilidade, reduzir a dor e preservar a função do ombro.

Se você percebe que seu ombro está ficando cada vez mais limitado, procure avaliação ortopédica.

Dr. Marcelo Erthal

Ortopedista especialista em ombro