Coluna do Dedé - Tendinite no Ombro

Coluna do Dedé

Postado em: 13/09/2017

Hoje o tema de Coluna do Dedé é sobre: Tendinite no Ombro. Infelizmente é uma lesão que acontece com frequência, venha saber um pouco mais sobre as causas e formas de tratamento. #Dedéajuda #Sentedores? #Dedénaescrita

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

13 de setembro de 2017, quarta-feira.

Salve, salve nação funcelina. Tudo bem com vocês? Como estão as dores musculares? E os ombros?

Ultimamente são perguntas que venho realizando com frequência com nossos associados (as). No último mês seis pessoas buscaram nossa academia para tratar lesões no ombro, devido a isto, hoje o tema da Coluna do Dedé é: Tendinite no ombro

CAPÍTULO 12 - TENDINITE NO OMBRO

Primeiramente, o que é tendinite? A tendinite é a inflamação do tendão, uma estrutura fibrosa, como uma corda, que une o músculo ao osso. A inflamação se caracteriza pela presença de dor e inchaço do tendão.

As principais causas da tendinite moçada é que nosso tendão não é tão forte quanto o nosso osso e nem tão elástico quanto ao músculo, portanto, no caso de sobrecarga, geralmente, é a estrutura que mais sofre.

Esta inflamação apresenta como principais sintomas a dor localizada intensa, dificuldade para levantar o braço, sensação de que a dor se espalhou e o formigamento também pode estar presente, embora seja raro.

Quanto mais rápida a tendinite for diagnosticada e tratada, mais cedo serão recuperadas a força e a flexibilidade dos tendões lesionados. O tratamento é muito importante para evitar o rompimento do tendão, que causa dor e inchaço perto do cotovelo.

É agora que nós da Coordenação de Esportes entramos em ação, pois em relação ao TRATAMENTO, nós podemos ajudar. Pois os exercícios físicos numa intensidade leve/ moderada auxiliam na recuperação do tendão lesionado e previne o mesmo de novas lesões.

Então, se você já sente dores nos tendões, articulações e dores musculares nos procure que podemos lhe dar aquela mãozinha. Caso você ainda não tenha passado dos 30 anos e não sente essas dores, também nos procure, futuramente você vai precisar.

Nossa academia já esta aberta a partir das 7h30 e nosso quadro de modalidades esta com diversas opções para te tirar do sedentarismo e dar um jeito naquelas dores que te acompanham. Venham que faremos o melhor pra você.

Por aqui eu vou me despedindo, a frase de hoje é: "Depois dos 30 se a gente não acordar com uma dor é porque morreu." kkk

Att

André Lang

Coordenação de Esportes