

# Ganglion da bainha dos tendões flexores

Ganglion da bainha dos flexores: um pequeno cisto firme na base do dedo.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

## O que você está sentindo

Você pode notar um caroço ou inchaço na face palmar do punho ou da mão. Trata-se de um cisto sinovial, que é uma bolsa comum, benigna e preenchida por líquido. Ele se localiza próximo aos tendões que flexionam os dedos. Você pode sentir uma dor sura nessa região. A dor geralmente é intermitente. Tende a piorar após o uso prolongado da mão. Você também pode sentir desconforto ao acordar pela manhã.

À medida que a condição progride, você pode experimentar o gatilho (triggering). Isso ocorre quando o tendão engrossa e prende-se ao se mover através de sua bainha. Seu dedo pode travar em posição flexionada. Você pode precisar usar a outra mão para estendê-lo. Essa sensação de travamento pode ser assustadora e desconfortável. Em alguns casos, o próprio cisto pressiona o tendão no punho, causando problemas semelhantes de travamento nessa região.

As tarefas diárias podem se tornar difíceis. Movimentos simples, como alcançar as costas para fechar um sutiã, podem doer. Enfiar a camisa ou segurar o volante pode parecer rígido e doloroso. Você pode evitar levantar objetos pesados porque isso agrava a área. Dormir do lado da mão afetada pode ser particularmente desconfortável devido à pressão sobre o caroço.

É importante saber que esses sintomas são manejáveis. Seu cirurgião pode ajudá-lo a entender exatamente o que está ocorrendo dentro da sua mão. Embora o espessamento do tendão frequentemente ocorra antes que você sinta o gatilho, a dor e a rigidez são reais e válidas. Você não está imaginando a dificuldade com esses movimentos cotidianos. As opções de tratamento, como a remoção cirúrgica do cisto, são simples e eficazes. Essa abordagem visa aliviar sua dor e restaurar o movimento suave dos seus tendões.

## O que está realmente acontecendo

---

Um cisto ganglionar é uma massa preenchida por líquido que se forma perto dos seus tendões. Neste caso, ele está localizado dentro da bainha que reveste o tendão flexor. Essa bainha é o túnel deslizante que permite que o tendão deslize suavemente quando você dobra os dedos. Pense no tendão como uma corda e na bainha como a manga ao redor dela. O cisto ganglionar é um pequeno balão de líquido que se projeta para dentro dessa manga.

Essa massa pode causar dor e dificultar o movimento do dedo. Pode parecer que o dedo está travando ou engasgando. Seu cirurgião pode remover esse cisto ganglionar com segurança. A excisão cirúrgica é um método simples, seguro e eficaz para tratar um cisto ganglionar doloroso na bainha do tendão flexor digital. O objetivo é aliviar sua dor e restaurar o movimento normal.

Ao tratar um cisto ganglionar que cresce dentro do próprio tendão, seu cirurgião toma cuidados adicionais. O cisto ganglionar pode enfraquecer as fibras do tendão. Portanto, o tratamento deve incluir a preservação do tendão. Seu cirurgião removerá o cisto, mantendo o tendão forte e íntegro. Essa abordagem garante que você possa continuar usando a mão sem fraqueza a longo prazo.

Compreender como essas estruturas funcionam ajuda a explicar seus sintomas. O tendão e seus tecidos circundantes são projetados para um movimento suave e repetitivo. Quando um cisto ganglionar está presente, ele interrompe esse fluxo. Ele cria atrito e pressão dentro do espaço apertado do dedo ou do polegar. É por isso que você sente desconforto ou rigidez. Ao abordar a fonte da irritação, seu cirurgião ajuda sua mão a retornar à sua função natural.

## O que podemos fazer a respeito

---

Você pode começar com o autocuidado e a fisioterapia. Seu cirurgião pode sugerir o uso de talas para repousar a mão e o pulso. Isso ajuda a reduzir a irritação na bainha do tendão. A fisioterapia tem como objetivo manter a articulação se movendo suavemente. Você também pode tentar exercícios suaves para melhorar a força. Essas etapas não cirúrgicas são frequentemente suficientes para controlar os sintomas. Dê uma chance justa a essa abordagem antes de considerar opções mais invasivas.

Se o repouso e a terapia não proporcionarem alívio suficiente, seu cirurgião pode discutir o manejo médico. Medicamentos para dor e anti-inflamatórios podem ajudar a controlar o desconforto. Injeções são outra opção comum. Injeções de cortisona reduzem o inchaço e acalmam a inflamação na bainha. Injeções de ácido hialurônico podem ajudar a lubrificar o espaço articular. Injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) usam componentes do próprio sangue para apoiar a cicatrização. Esses tratamentos visam diretamente a dor e a rigidez. O efeito dessas injeções pode variar, mas frequentemente proporcionam alívio significativo por vários meses. Seu cirurgião escolherá o tipo de injeção mais adequado para o seu caso específico. Para a mão em gatilho causada por um cisto sinovial volar do pulso, medidas de radiologia intervencionista podem ser uma opção em vez da cirurgia aberta. Essa técnica minimamente invasiva de agulha-faca demonstrou uma taxa de resultados satisfatórios de 99%, sem lesões nos tendões flexores, artérias ou nervos. Quando as injeções são necessárias, a técnica de injeção médio-axial é a maneira mais precisa de administrar o medicamento na bainha sem arriscar danos ao próprio tendão.

A cirurgia é considerada apenas quando o tratamento conservador atingiu seu limite. Isso significa que você tentou repouso, terapia e injeções sem melhora duradoura. Seu cirurgião discutirá a excisão cirúrgica se o cisto sinovial permanecer doloroso ou limitar seu movimento. Este é um método simples, seguro e eficaz para tratar um cisto sinovial doloroso da bainha do tendão flexor digital. O objetivo é remover o cisto enquanto preserva o tendão. Como os cistos sinoviais podem enfraquecer o tendão, seu cirurgião tomará cuidado para protegê-lo durante o procedimento. A operação em si está detalhada em sua própria página, mas o objetivo principal é aliviar sua dor e restaurar a função normal.

## O que esperar

---

Um cisto ganglion na bainha do tendão flexor do seu dedo é um caroço comum e benigno. Não é câncer e não se espalha. Você pode notar o aparecimento e o desaparecimento do caroço ao longo do tempo. Algumas pessoas o consideram indolor, enquanto outras sentem desconforto ou rigidez.

Se você optar por deixá-lo em repouso, o cisto pode permanecer do mesmo tamanho, encolher ou desaparecer espontaneamente. No entanto, também pode aumentar de tamanho ou tornar-se mais doloroso. Se o cisto comprimir o tendão, pode causar bloqueio (triggering), no qual seu dedo trava ou bloqueia ao dobrá-lo. Essa espessamento do tendão geralmente ocorre antes de você sentir qualquer sensação de bloqueio, exceto no polegar.

A remoção cirúrgica é uma maneira simples, segura e eficaz de tratar um cisto ganglion doloroso. Seu cirurgião removerá o cisto preservando cuidadosamente o tendão. O tendão pode estar enfraquecido pelo cisto, portanto, protegê-lo é uma parte fundamental do procedimento. Muitos pacientes relatam que a remoção do cisto alivia a dor e melhora a função da mão.

A recuperação envolve a cicatrização da pele e a restauração do movimento livre do tendão. Você pode experimentar alguma rigidez no dedo após o procedimento. Isso é normal. Mesmo com tratamento cuidadoso, pode permanecer alguma rigidez residual por um período enquanto os tecidos se acomodam. Seu cirurgião orientará sobre movimentos suaves para manter o dedo flexível sem sobrecarregar a reparação.

A maioria das pessoas retorna às suas atividades diárias normais à medida que o inchaço diminui e a força retorna. O objetivo é ter um dedo sem dor que se mova suavemente. Embora os resultados sejam geralmente bons, os resultados individuais podem variar com base na forma como seu corpo cicatriza. Seu cirurgião discutirá o que é realista para sua situação específica durante a consulta.

## Quando procurar um profissional

---

Procure uma avaliação especializada se notar uma massa na mão ou no pulso. Os cistos sinoviais são lesões benignas comuns que podem se apresentar como essas massas. Procure atendimento se apresentar patologia de gatilho no pulso, pois um cisto sinovial volar do pulso pode se apresentar dessa forma. Consulte seu médico de família se tiver dor persistente que não melhora com o repouso. Procure uma avaliação especializada se sentir fraqueza ou instabilidade. Consulte seu médico se o dedo travar ou ceder. Procure ajuda se os sintomas interferirem no sono ou no trabalho. A piora súbita desses sinais também justifica uma avaliação imediata. O

exame clínico é uma ferramenta valiosa para detectar doenças do flexor, portanto, a avaliação profissional é fundamental para obter o diagnóstico e o tratamento adequados.