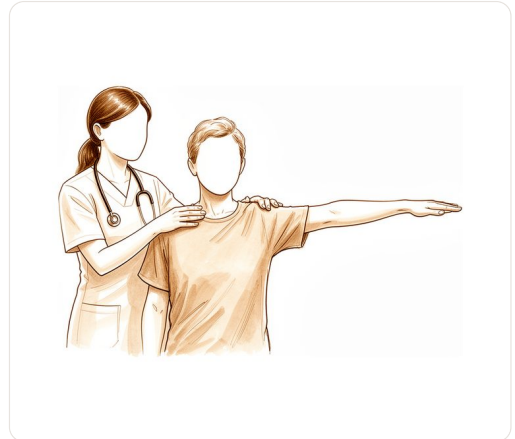


Tendinite Calcificante

Tendinite calcificada do ombro: um depósito calcário de cálcio se acumula dentro de um dos tendões do manguito rotador, frequentemente o supraespinhal, e pode causar dor intensa súbita quando inflama o tecido circundante.

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 experimentar dor aguda ou crônica no ombro causada por inflamação ao redor dos depósitos de cálcio nos tendões do manguito rotador. Esta condição, conhecida como tendinite calcificada, pode impactar significativamente sua qualidade de vida e resultar em afastamento do trabalho. A dor é frequentemente intensa e pode ter crises sem aviso prévio. Você pode notar que certos movimentos desencadeiam desconforto agudo, enquanto outros causam dor surda e persistente.

As tarefas diárias que exigem alcançar ou levantar objetos tornam-se difíceis. Ações simples, como abotoar a camisa ou alcançar as costas para fechar o sutiã, podem ser desafiadoras. Você pode ter dificuldade para dormir do lado afetado, pois a pressão pode piorar a dor. O desconforto noturno é comum, muitas vezes interrompendo seu descanso e deixando-o com sensação de fadiga. A dor também pode ser pior ao acordar, dificultando o início do seu dia.

Em alguns casos, você pode experimentar sintomas atípicos. Por exemplo, a dor pode estar isolada na parte posterior do ombro ou afetar movimentos acima da cabeça se o músculo redondo menor estiver envolvido. Raramente, você pode ter lesões calcificadas em outras áreas, como o ligamento colateral medial, ou em ambos os ombros simultaneamente. No entanto, a maioria das pessoas experimenta dor localizada no ombro que interfere nas atividades rotineiras.

A boa notícia é que a tendinite calcificada sintomática tem uma boa probabilidade de resolução completa a longo prazo. O tratamento conservador é frequentemente a escolha primária, especialmente para casos agudos, e mostra melhora clinicamente significativa. Cerca de 72% dos pacientes obtêm resultados excelentes ou bons com cuidados não cirúrgicos, independentemente do tamanho ou localização do depósito. Se os sintomas persistirem, seu cirurgião pode discutir outras opções, mas muitos encontram alívio por meio de medidas conservadoras. Compreender esses sintomas ajuda você a gerenciar as expectativas e a trabalhar com sua equipe de saúde para encontrar o melhor caminho a seguir.

O que está realmente acontecendo

A tendinite calcificada é uma condição na qual o cálcio se acumula dentro dos tendões do ombro. Esses tendões são as bandas resistentes e semelhantes a cordas que conectam seus músculos aos seus ossos. Pense neles como os cabos que ajudam você a levantar e mover o braço. Quando os depósitos de cálcio se formam, eles criam um nódulo duro dentro desse tecido mole. Esse acúmulo pode irritar a área circundante, causando dor significativa e limitando o quanto você consegue usar o ombro.

Seu ombro é uma articulação complexa do tipo bola e soquete. Ele depende de um grupo de músculos e tendões chamados manguito rotador para permanecer estável e mover-se suavemente. A cabeça longa do bíceps também desempenha um papel na manutenção da estabilidade dessa articulação. Em muitos casos, os depósitos de cálcio afetam essas estruturas. Você pode sentir dor na parte frontal do ombro. Isso ocorre porque o depósito interage com os tecidos moles circundantes, em vez de ser um problema único e isolado. A dor é o sinal do seu corpo de que algo está errado nesse equilíbrio delicado.

À medida que você envelhece, as alterações nos tendões tornam-se mais comuns. Nadadores e indivíduos ativos frequentemente apresentam essas alterações estruturais mais cedo. O próprio depósito de cálcio pode variar em tamanho. Se a lesão tiver mais de 1 cm, há quase três vezes mais chances de você precisar de cirurgia para removê-la. No entanto, muitas pessoas encontram alívio sem uma operação. Tratamentos conservadores, como a terapia por ondas de choque, são frequentemente muito bem-sucedidos no alívio da dor e na restauração da função, com muito poucos efeitos colaterais.

Se a cirurgia for necessária, seu cirurgião provavelmente removerá o depósito de cálcio. Isso é frequentemente feito usando uma pequena câmera e instrumentos (artroscopia). Em muitos casos, o cirurgião também reparará o manguito rotador ao mesmo tempo. Essa combinação leva a melhorias significativas na dor e na função do ombro. Leva tempo para que esses benefícios se manifestem totalmente. Você deve esperar pelo menos seis meses após a cirurgia para que a função do seu ombro atinja seu melhor nível. Durante esse período, seu cirurgião o guiará pela recuperação para garantir o melhor resultado possível.

O que podemos fazer a respeito

A maioria das pessoas encontra alívio sem cirurgia. Sua jornada geralmente começa com autocuidado simples e movimento guiado. É provável que você tente medicação anti-inflamatória oral para acalmar a dor. Seu cirurgião também pode recomendar fisioterapia para restaurar a amplitude de movimento e a força do seu ombro. Essas modalidades não cirúrgicas são a escolha primária para a tendinite calcificada aguda.

Você deve dar tempo ao tratamento conservador para funcionar. A condição tem boa probabilidade de resolução completa a longo prazo. De fato, 72% dos pacientes obtêm resultados excelentes ou bons com o cuidado não cirúrgico. Essa taxa de sucesso é válida independentemente de onde o cálcio está localizado, de seu tamanho ou da gravidade dos seus sintomas iniciais. Se a sua dor for prolongada, pode levar ao afastamento do trabalho e à redução da qualidade de vida. O esforço consistente com a terapia é fundamental para retornar à sua rotina diária.

Se o autocuidado e a terapia não forem suficientes, seu cirurgião pode sugerir intervenções médicas. Injeções de corticosteroides são uma opção comum para reduzir a inflamação e a dor. Outro tratamento eficaz não invasivo é a terapia por ondas de choque extracorpóreas (ESWT). Esta terapia utiliza ondas sonoras para fragmentar os depósitos de cálcio. É segura e produz uma alta taxa de sucesso no alívio da dor e na restauração funcional. Os pacientes frequentemente observam redução dos sintomas dolorosos e melhora da função do ombro após este tratamento. As complicações da ESWT são desprezíveis.

A cirurgia é considerada apenas quando o cuidado conservador atinge seu limite. Seu cirurgião pode recomendar tratamento operatório se suas lesões calcificadas tiverem mais de 1 cm, pois essas têm uma probabilidade 2,8 vezes maior de necessitar de cirurgia. A remoção artroscópica da calcificação leva a melhores resultados clínicos para os casos crônicos. A maioria dos pacientes que passam por este manejo cirúrgico também requer uma reparação concomitante do manguito rotador.

Se você prosseguir com a cirurgia, espere uma recuperação gradual. As pontuações funcionais melhoram lentamente após o procedimento. Elas tipicamente ultrapassam 75 por cento seis meses após a cirurgia. Pelo menos 6 meses de acompanhamento são necessários para que essas melhorias se tornem estatisticamente significativas. A maioria dos pacientes relata melhorias significativas na dor e na função do ombro após a operação. Seu cirurgião discutirá se a cirurgia artroscópica, endoscópica ou aberta é a melhor para o seu caso específico.

O que esperar

A dor no ombro causada pela tendinite calcificada pode durar muito tempo. Esses sintomas podem ser prolongados. Isso frequentemente significa afastamento do trabalho e uma menor qualidade de vida. A boa notícia é que essa condição tem uma boa probabilidade de resolução completa a longo prazo. Muitas pessoas percebem que seus sintomas se resolvem espontaneamente.

Se a sua dor não desaparecer, o seu cirurgião pode sugerir tratamento. Opções não cirúrgicas, como terapia por ondas de choque ou aspiração com agulha, são eficazes. A terapia por ondas de choque oferece uma alta taxa de sucesso no alívio da dor e na restauração funcional, com complicações associadas desprezíveis. A aspiração com agulha é apenas ligeiramente invasiva e dolorosa. Esses tratamentos funcionam bem para muitos pacientes.

Se for necessária cirurgia, o seu cirurgião removerá o depósito de cálcio. É provável que seja necessária uma reparação do manguito rotador ao mesmo tempo. Isso é uma parte comum do procedimento. A sua dor e função no ombro melhorarão significativamente após a cirurgia. No entanto, a recuperação não é instantânea. As pontuações funcionais dos pacientes submetidos ao tratamento artroscópico melhoraram lentamente. Você verá mais de 75% de melhora aos seis meses após a cirurgia.

Leva tempo para sentir o benefício completo da remoção artroscópica. Pelo menos 6 meses de acompanhamento são necessários para que essas melhorias se tornem estatisticamente significativas. Não apresse a sua cicatrização. O seu cirurgião irá guiá-lo durante esse processo. A maioria dos pacientes está satisfeita com os resultados finais.

Quando procurar ajuda

Consulte o seu médico de família se tiver dor no ombro persistente que não melhora com o repouso. A tendinite calcificante é uma condição aguda ou cronicamente dolorosa, causada por inflamação em torno de depósitos de cálcio nos tendões do manguito rotador. Deve procurar ajuda se os sintomas interferirem no seu sono ou trabalho, ou se experimentar fraqueza, instabilidade ou bloqueio. O tratamento conservador é a primeira opção, especialmente nos casos agudos, e mostra melhora clinicamente significativa, com 72% dos pacientes obtendo resultados excelentes ou bons. No entanto, se a sua dor permanecer intensa apesar do tratamento conservador, solicite uma avaliação por um especialista. O seu cirurgião pode determinar se são necessários passos adicionais para restaurar a função e aliviar a dor.