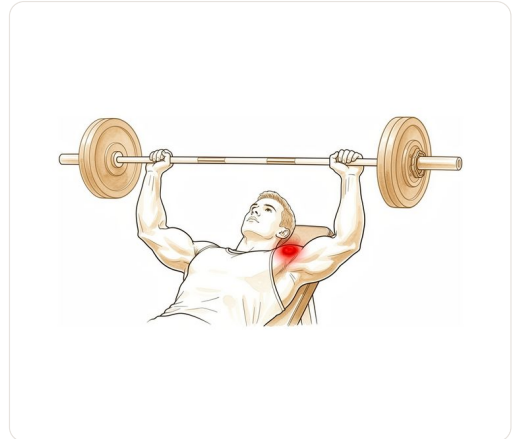


Osteólise da clavícula distal

A osteólise da clavícula distal (ombro de halterofilista) causa dor na parte superior do ombro, classicamente com exercícios de pressão.

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

Provavelmente, você sente dor logo na parte superior do ombro, onde ele se encontra com a clavícula. Essa área é a articulação acromioclavicular. A dor frequentemente parece aguda ou latejante. Ela pode se intensificar após você levantar objetos pesados ou realizar trabalho repetitivo acima da cabeça. Você pode notar que a dor piora quando você alcança o corpo para abotoar uma camisa ou fechar um sutiã nas costas.

Muitos pacientes percebem que a dor é pior à noite. Deitar-se do lado dolorido pode dificultar o adormecimento. Acordar com rigidez também é comum. Algumas pessoas sentem uma sensação de atrito ou ouvem sons de estalo ao mover o braço. Se você já teve cirurgia no ombro, essa dor pode ser um sinal de perda óssea maciça ou de uma fratura não diagnosticada.

As tarefas diárias tornam-se mais difíceis à medida que a dor aumenta. Movimentos simples, como alcançar uma prateleira alta ou carregar sacolas de compras, podem desencadear desconforto agudo. Seu cirurgião pode constatar que há instabilidade horizontal se muito osso foi removido no passado. Embora alguns pacientes não apresentem sintomas, outros lutam com dor persistente ou artrite que não desaparece. Se você já teve cirurgia, pode sentir que a articulação está instável ou que a redução foi perdida ao longo do tempo.

O que está realmente acontecendo

No seu ombro, uma pequena articulação na parte superior da clavícula está se desgastando. Esta condição é chamada de osteólise da clavícula distal. Pense na articulação como uma dobradiça de porta que perdeu seu revestimento suave, ou seja, a cartilagem. Sem essa camada lisa, as extremidades ósseas esfregam uma contra a outra. Essa fricção causa inflamação e dor, especialmente quando você levanta o braço ou move o ombro.

Os tecidos que normalmente mantêm essa articulação estável são como cordas feitas de fibras tendinosas. Quando essas cordas se esticam ou rompem, a articulação torna-se instável. Essa instabilidade altera a forma como seu ombro se move, o que pode levar a mais dor e dificuldade ao usar o braço. Por vezes, um tipo específico de bactéria pode causar esse desgaste, levando à perda óssea na extremidade da clavícula.

Para corrigir isso, seu cirurgião pode remover a extremidade da clavícula. Este procedimento é chamado de ressecção da clavícula distal. A remoção desta pequena peça de osso interrompe o atrito e alivia a dor. Os pacientes que passam por este procedimento frequentemente sentem-se melhor rapidamente e podem retornar às suas atividades diárias mais rapidamente do que com os métodos cirúrgicos abertos mais antigos. Embora a articulação não volte a ser exatamente como era nova, esta cirurgia melhora de forma confiável a dor e a função em muitas pessoas com sintomas persistentes.

O que podemos fazer a respeito

A sua jornada geralmente começa com autocuidado e exercícios orientados. Você trabalhará com um fisioterapeuta para fortalecer os músculos ao redor do ombro e melhorar a mobilidade da articulação. Essa abordagem visa reduzir a dor e ajudar você a retornar às atividades diárias sem cirurgia. Você deve dar uma chance justa a esse tratamento conservador antes de considerar medidas mais invasivas.

Se os exercícios por si só não proporcionarem alívio suficiente, o seu cirurgião poderá discutir opções médicas. Estas incluem medicamentos para a dor e anti-inflamatórios para controlar o desconforto. Em alguns casos, podem ser oferecidas injeções, como cortisona, ácido hialurônico ou PRP, para acalmar a inflamação na articulação. Embora esses tratamentos possam oferecer uma redução significativa da dor, as evidências indicam que os resultados variam e não garantem uma solução permanente para todos.

A cirurgia é considerada quando a dor persistente ou a artrite pós-traumática continuam apesar desses esforços não cirúrgicos. Nessas situações, a remoção da extremidade lateral da clavícula (resssecção da clavícula distal) é frequentemente o melhor procedimento para aliviar os sintomas. Esta operação oferece morbidade insignificante e permite um retorno rápido à função, com os pacientes geralmente apresentando melhora significativa na dor e na estabilidade do ombro.

Quando procurar ajuda

Consulte o seu médico de família se tiver dor persistente no ombro que não melhora com o repouso. Solicite uma avaliação especializada se sentir fraqueza, instabilidade ou se o ombro bloquear ou ceder. Entre em contato com o seu cirurgião se os sintomas interferirem no seu sono ou no trabalho. Procure ajuda para o piora súbita da dor. Esteja ciente de que a instabilidade horizontal pode ocorrer se mais de 10 mm de osso forem removidos. O alargamento do túnel clavicular foi observado em 70% dos pacientes após a cirurgia de estabilização. A remoção incompleta da extremidade óssea é uma razão comum para a necessidade de nova cirurgia.