

Escápula em ressalto

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

A escápula em ressalto significa que você ouve ou sente um rangido, um estalo ou um ressalto vindo da sua escápula enquanto ela se move sobre a parede do tórax. Às vezes os médicos chamam isso de “síndrome da tábua de lavar roupa”, porque o som pode parecer o de uma roda passando por uma tábua de lavar roupa. O barulho em si é comum. Cerca de um terço das pessoas sem nenhum sintoma tem algum rangido vindo da escápula. Sozinho, sem dor, ele não precisa de tratamento.

O que geralmente leva as pessoas a procurar atendimento é a dor. Ela fica ao redor ou embaixo da escápula, muitas vezes perto da borda interna, a mais próxima da coluna. Costuma piorar com atividades acima da cabeça, ao alcançar algo no alto ou do outro lado do corpo, e pode aparecer como queda no desempenho no esporte. A dor vem de uma bursa inflamada, a fina almofada cheia de líquido que permite que a escápula deslize suavemente sobre as costelas, ou do formato do próprio osso. A parede do tórax funciona como uma caixa de ressonância, por isso o barulho que você ouve é mais alto do que o movimento que o causa.

A dor pode dificultar as tarefas do dia a dia. Levantar uma panela pesada até uma prateleira alta, estender roupa no varal ou alcançar o cinto de segurança podem desencadeá-la. Algumas pessoas a percebem mais depois da atividade do que durante. Ela pode ser intensa o bastante para atrapalhar o sono ou impedir você de usar o braço normalmente.

Se os seus sintomas não estiverem melhorando, estiverem piorando ao longo de semanas, acordarem você à noite ou impedirem você de trabalhar ou de usar o braço, consulte o seu médico de família ou peça uma avaliação com especialista.

O que realmente está acontecendo

A sua escápula foi feita para deslizar. Ela fica apoiada na parede do tórax, separada dela por uma fina camada de tecido gorduroso e escorregadio que funciona como uma junta de vedação entre duas superfícies em movimento. Quatro articulações trabalham juntas para mover o seu ombro, e cerca de dois terços do movimento

vêm da própria articulação esférica do ombro, enquanto o terço restante vem da escápula deslizando sobre as costelas. Quando esse deslizamento é suave, você nem o percebe.

O problema na escápula em ressalto é que algo perturba esse deslizamento. Às vezes é o formato do osso: a borda interna da escápula pode ser mais inclinada ou curvada em direção às costelas do que o habitual, de modo que fica mais perto da parede do tórax do que deveria. Às vezes é um pequeno caroço de osso a mais na escápula. Muitas vezes são os músculos ao redor da escápula trabalhando de forma desigual, de modo que ela não acompanha o movimento suavemente. Qualquer uma dessas causas pode fazer a escápula raspar ou enroscar em vez de deslizar.

O atrito irrita a almofada entre a escápula e as costelas. Essa almofada, chamada bursa, é uma bolsa fina cheia de líquido que funciona como um amortecedor entre o osso e os tecidos moles. Quando ela inflama, fica mais espessa e sensível, e essa é a dor que você sente embaixo ou ao redor da escápula. O atrito também pode causar um espessamento reativo do próprio tecido, a resposta do corpo ao atrito repetido.

Isso explica os sintomas descritos acima. O barulho vem das superfícies ásperas se movendo uma sobre a outra, e a parede do tórax o amplifica como uma caixa de ressonância. A dor vem da almofada inflamada, não do barulho em si. É por isso que os dois problemas são tratados de forma diferente, e por isso o tratamento se concentra em acalmar a inflamação e em reeducar os músculos que controlam a escápula.

O que podemos fazer a respeito

O Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membros superiores no Mater Private Hospital Rockhampton, começa sempre pelas opções menos invasivas adequadas ao seu caso. Em geral, os pacientes são encaminhados à nossa clínica pelo médico de família; caso um fisioterapeuta tenha sugerido que você nos procurasse, ainda assim será necessário um encaminhamento do seu médico de família para ter direito ao reembolso do Medicare. Na consulta na clínica, colhemos o histórico clínico, examinamos o seu ombro e solicitamos exames de imagem, se necessário, para descobrir o que está causando o barulho e a dor.

A maioria das pessoas melhora sem cirurgia, por isso o tratamento começa sem operação. O primeiro passo é um programa de fisioterapia para fortalecer os músculos que controlam a sua escápula, junto com o alongamento dos músculos que ficaram encurtados. Mudar as atividades que provocam os sintomas também ajuda. Dê a esse tratamento uma tentativa adequada de 3 a 6 meses antes de pensar em qualquer outra coisa.

Se a dor continuar, medicamentos podem ajudar a acalmar a inflamação. Os comprimidos anti-inflamatórios, do mesmo tipo que muitas pessoas tomam para dores musculares, fazem parte desta etapa. Também podemos oferecer uma injeção de corticoide e anestésico local, guiada por imagem, na bursa embaixo da sua escápula. Ela tem duas funções: acalma a almofada inflamada e confirma que é dali que vem a sua dor.

A cirurgia só é considerada quando a dor continua depois de vários meses desses tratamentos e eles não trouxeram melhora suficiente. A operação é uma cirurgia por vídeo (artroscópica), feita por pequenas incisões com uma câmera. Ela remove a bursa inflamada entre a sua escápula e as suas costelas. O canto superior interno da sua escápula só é aparado se, durante a operação, ele se mostrar proeminente. A dor da maioria das pessoas melhora bastante após a cirurgia, mas muitas vezes algum estalo continua. Conversaremos sobre o que a cirurgia pode significar para você e decidiremos juntos se ela é o passo certo.

O que esperar

A maioria das pessoas melhora sem cirurgia. O tratamento começa com fisioterapia para fortalecer os músculos que controlam a sua escápula, medicamentos anti-inflamatórios e mudança das atividades que provocam os sintomas. Dê a esse tratamento uma tentativa adequada de 3 a 6 meses. Muitas pessoas percebem que a dor diminui nesse período e nunca precisam de cirurgia.

Se a dor continuar depois de vários meses desses tratamentos, a cirurgia pode ser considerada. A cirurgia por vídeo remove a bursa inflamada entre a sua escápula e as suas costelas, e só apra o canto superior interno da escápula se ele se mostrar proeminente. A dor da maioria das pessoas melhora bastante após a cirurgia. Muitas vezes algum estalo continua, porque os tratamentos que ajudam a dor resolvem principalmente a dor, e não o barulho. O alívio completo de todos os sintomas não é o resultado habitual.

Sem tratamento, os sintomas podem persistir e ser intensos o bastante para atrapalhar o sono ou impedir você de usar o braço normalmente. A condição pode ser difícil de reconhecer e de tratar, por isso vale a pena obter um diagnóstico claro logo, em vez de esperar que ela melhore sozinha.

Se os seus sintomas não estiverem melhorando, estiverem piorando ao longo de semanas, acordarem você à noite ou impedirem você de trabalhar ou de usar o braço, consulte o seu médico de família ou peça uma avaliação com especialista.

Quando procurar ajuda médica

O barulho sozinho não é motivo de preocupação. Cerca de um terço das pessoas sem nenhum sintoma tem algum rangido vindo da escápula, e, sozinho, ele não precisa de tratamento. O que importa é a dor. Consulte o seu médico de família ou peça uma avaliação com especialista se tiver dor ao redor ou embaixo da escápula que não esteja melhorando, esteja piorando ao longo de semanas, acorde você à noite ou impeça você de trabalhar ou de usar o braço. Peça também uma avaliação se a dor for intensa o bastante para atrapalhar o sono, se o seu desempenho no esporte tiver caído ou se atividades acima da cabeça, como alcançar algo no alto ou do outro lado do corpo, provocarem a dor. A escápula em ressalto pode ser difícil de reconhecer, por isso vale a pena ter um diagnóstico claro logo.