

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. Essa condição de desgaste pode impactar significativamente sua qualidade de vida e levar a afastamentos do trabalho. A dor frequentemente parece profunda e persistente, tornando os movimentos do dia a dia difíceis.

Tarefas simples, como alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar uma camisa, podem se tornar desafiadoras. Você pode achar difícil levantar objetos acima da cabeça ou dormir confortavelmente do lado afetado. A dor noturna é comum, frequentemente perturbando seu descanso e deixando você com sensação de fadiga no dia seguinte. Acordar com rigidez também é uma queixa frequente, especialmente se a condição estiver presente há algum tempo.

Em alguns casos, a dor pode se apresentar de forma atípica. Você pode sentir desconforto na parte de trás do ombro ou notar que mover o braço acima da cabeça é particularmente doloroso devido ao envolvimento de músculos menores, como o redondo menor. Embora esses sintomas possam ser angustiantes, a tendinite calcificada sintomática tem uma boa probabilidade de resolução completa a longo prazo. A maioria dos pacientes encontra alívio por meio de tratamentos conservadores, que são frequentemente a escolha principal, especialmente nos estágios iniciais.

Se você está experimentando esses sintomas, seu cirurgião avaliará sua situação específica para determinar o melhor caminho a seguir. Seja a dor nova ou de longa data, tratamentos eficazes estão disponíveis para ajudar a restaurar sua função e reduzir o desconforto. Você não precisa aceitar essa dor como permanente. Com o cuidado adequado, você pode esperar melhorias significativas na dor e na função do ombro ao longo do tempo.

O que está realmente acontecendo

A tendinite calcificada ocorre quando depósitos de cálcio se acumulam dentro dos tendões do ombro. Esses tendões são faixas fortes de tecido que conectam seus músculos aos seus ossos. Pense neles como as cordas de uma ponte suspensa. Quando os cristais de cálcio se formam dentro dessas cordas, eles criam um nódulo duro. Esse nódulo irrita o tecido circundante, causando dor e rigidez significativas.

O manguito rotador é um grupo de músculos e tendões que mantêm a articulação do ombro no lugar. Ele atua como uma manga estabilizadora ao redor da cabeça do úmero. Em muitos casos, esses depósitos de cálcio se formam dentro dos tendões do manguito rotador. O corpo às vezes tenta se curar quebrando esses depósitos, mas esse processo pode ser doloroso. A inflamação resultante dessa quebra causa a dor aguda que você sente.

Sua articulação do ombro é uma conexão complexa do tipo bola e soquete. A cabeça longa do tendão do bíceps passa por essa articulação e ajuda a mantê-la estável. Quando você tem tendinite calcificada, a dor pode afetar a forma como essas estruturas trabalham juntas. O depósito em si nem sempre causa sintomas, mas quando se torna ativo, ele interrompe o movimento suave do seu ombro.

Frequentemente observamos que a forma dos ossos do seu ombro ou a espessura dos seus tendões podem influenciar esse processo. No entanto, o problema principal é o próprio depósito de cálcio. Ele cria um bloqueio mecânico e uma resposta inflamatória. É por isso que você pode sentir dor mesmo quando não está movendo o braço intensamente. O depósito pressiona nervos e tecidos sensíveis em um espaço apertado.

Entender isso ajuda a explicar por que o repouso sozinho pode não ser suficiente. O corpo precisa de tempo para reabsorver o cálcio, ou podemos precisar ajudar a removê-lo. Para a maioria das pessoas, tratamentos conservadores, como fisioterapia ou terapia por ondas de choque, podem ajudar a controlar a dor e restaurar a função. Esses tratamentos apoiam o processo natural de cura do seu corpo. Se o depósito for grande ou persistente, podemos discutir a remoção cirúrgica. Isso envolve a limpeza cuidadosa do cálcio para aliviar a pressão sobre seus tendões.

O que podemos fazer a respeito

O Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membro superior do Mater Private Hospital Rockhampton, aborda esta condição começando com as opções menos invasivas. A maioria dos pacientes melhora sem cirurgia. Iniciamos com automaneio e fisioterapia. Você pode tentar alterações na atividade para evitar movimentos dolorosos. A fisioterapia visa restaurar a amplitude de movimento e a força do seu ombro. Geralmente, recomendamos dar uma tentativa justa a esta abordagem antes de considerar outros passos.

Se a dor persistir, passamos para o manejo médico. Medicamentos anti-inflamatórios orais ajudam a reduzir o inchaço e a dor. Injeções de corticosteroides podem proporcionar alívio significativo para muitos pacientes. A terapia por ondas de choque extracorpóreas é outra opção segura e não invasiva. Ela utiliza ondas sonoras para quebrar depósitos de cálcio e melhorar a função. Este tratamento tem uma alta taxa de sucesso no alívio da dor, com complicações negligenciáveis. Tanto a agulhagem guiada por ultrassom quanto a terapia por ondas de choque demonstraram eliminar depósitos de cálcio e melhorar os resultados clínicos.

A cirurgia é considerada apenas quando o tratamento conservador não proporcionou melhora suficiente. Procuramos sinais específicos que sugerem que a cirurgia pode ajudar. Por exemplo, pacientes com lesões calcificadas maiores que 1 cm têm 2,8 vezes mais probabilidade de precisar de tratamento cirúrgico. A remoção artroscópica da calcificação leva a melhores resultados clínicos em casos crônicos. As pontuações funcionais nesses pacientes melhoram lentamente, atingindo mais de 75 por cento aos seis meses após a cirurgia. A maioria dos pacientes que passam por manejo cirúrgico para remoção do depósito calcificado precisará de uma reparação concomitante do manguito rotador. Esta cirurgia proporciona melhorias significativas na dor e na função do ombro. Discutimos essas opções com você para decidir o melhor caminho a seguir.

O que esperar

A tendinite calcificada é uma condição na qual o cálcio se acumula nos tendões do ombro. Esse acúmulo causa inflamação e dor. A evolução dessa condição varia de pessoa para pessoa. Para muitos, os sintomas resolvem-se completamente a longo prazo. No entanto, o processo pode ser prolongado. Você pode experimentar dores que aparecem e desaparecem ao longo de vários meses. Essa persistência pode levar a afastamentos do trabalho e a uma menor qualidade de vida.

Se você optar pelo manejo não cirúrgico, seu ombro pode melhorar espontaneamente. O tratamento conservador é frequentemente a escolha primária, especialmente nos estágios iniciais. Alguns pacientes encontram alívio por meio de terapia de ondas de choque ou procedimentos com agulha. Esses tratamentos visam desintegrar os depósitos de cálcio ou eliminá-los. Eles oferecem altas taxas de sucesso no alívio da dor, com muito poucas complicações. Se o seu depósito de cálcio for pequeno ou estiver presente há menos de dez meses, é mais provável que ele se resolva com esses métodos.

Se os sintomas não melhorarem, a remoção cirúrgica do depósito de cálcio é uma opção. A cirurgia artroscópica permite que o seu cirurgião remova a calcificação por meio de pequenas incisões. A maioria dos pacientes que se submetem a esse procedimento também precisa de uma reparação do manguito rotador no mesmo ato cirúrgico. Isso ocorre porque o tendão frequentemente está enfraquecido pelo acúmulo de cálcio. Você pode esperar melhorias significativas na dor e na função do ombro após a cirurgia.

A recuperação é um processo gradual. As pontuações funcionais melhoram lentamente ao longo do tempo. Tipicamente, leva-se pelo menos seis meses para que essas melhorias se tornem plenamente aparentes. Aos seis meses após a cirurgia, mais de 75% dos pacientes relatam bons resultados funcionais. A maioria dos pacientes alcança resultados satisfatórios no acompanhamento final. Embora algumas pessoas se recuperem rapidamente, outras precisam de mais tempo. O seu cirurgião irá orientá-lo ao longo desse cronograma com base no seu progresso específico.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor no ombro que não melhora com o repouso. Solicite uma avaliação especializada se os sintomas interferirem no seu sono ou no trabalho. A tendinite calcificante é uma condição aguda ou crônica causada por inflamação em torno de depósitos de cálcio nos tendões do manguito rotador. Os

sintomas podem persistir por muito tempo. Procure atendimento se notar fraqueza, instabilidade ou bloqueio. O piora súbita da dor também é motivo para agendar uma consulta. A avaliação precoce ajuda a evitar exames desnecessários. A maioria dos pacientes apresenta melhora significativa com o tratamento conservador. O seu cirurgião pode orientá-lo sobre os passos adequados para restaurar a função e reduzir a dor.