

Artrite do Ombro

Artrite do ombro na radiografia: a cartilagem que amorteciza a articulação esférica e a cavidade desgastou-se completamente, o espaço articular estreitou-se e espinhões ósseos formaram-se ao redor da borda.

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

A artrite do ombro é uma condição comum na qual a cartilagem protetora da articulação do ombro se desgasta. Esse processo de desgaste faz com que os ossos atritem uns contra os outros. É provável que você sinta uma dor profunda no ombro. A dor frequentemente irradia para o braço superior. Também pode atingir a região do pescoço.

A dor tende a piorar com a atividade. Movimentos simples, como alcançar uma prateleira alta ou levantar uma bolsa pesada, podem desencadear a dor. As tarefas diárias tornam-se difíceis com o tempo. Você pode ter dificuldade para abotoar a camisa ou alcançar as costas para fechar um sutiã. Dormir do lado afetado é frequentemente doloroso. Muitos pacientes relatam que o ombro dói mais à noite, perturbando o descanso.

A rigidez é outro sintoma importante. O ombro pode parecer tenso, especialmente pela manhã ou após permanecer sentado por muito tempo. Essa rigidez pode limitar a amplitude de elevação do braço. Você pode notar uma sensação de atrito ou ouvir estalos ao mover o ombro. Essas sensações ocorrem porque a superfície articular lisa não está mais presente para amortecer o movimento.

A idade desempenha um papel significativo nessas alterações. Idosos frequentemente apresentam alterações radiológicas e dor mais pronunciadas. No entanto, a artrite do ombro pode afetar pessoas em diferentes fases da vida. Em alguns casos, a condição progride rapidamente. Essa destruição rápida é mais comum em mulheres idosas e se apresenta com dor insidiosa e gradual.

Se você tiver subluxação posterior, onde a cabeça do úmero (a “bola” da articulação do ombro) escorrega para trás, o padrão de dor pode ser diferente. Enquanto algumas formas de artrite desenvolvem um padrão excêntrico ao longo de uma década, outras permanecem fixas em sua posição. Compreender o seu tipo específico de artrite ajuda o cirurgião a personalizar o tratamento.

Você não está sozinho nessa experiência. As estratégias de manejo continuam a evoluir com melhorias no design dos implantes. Embora a durabilidade permaneça uma preocupação para pacientes mais ativos, existem muitas opções para aliviar sua dor e restaurar a função. Seu cirurgião avaliará seus sintomas específicos e a estrutura da articulação para determinar o melhor caminho a seguir para você.

O que está realmente acontecendo

A artrite do ombro é uma condição comum de desgaste. Ela ocorre quando o revestimento liso nas extremidades dos seus ossos, chamado cartilagem, se degrada. Pense na cartilagem como um amortecedor. Quando ela se desgasta e fica fina, seus ossos esfregam uns contra os outros. Isso causa dor e rigidez.

Sua articulação do ombro é mantida unida por uma capa chamada cápsula articular. Dentro dela, o úmero (osso do braço) encontra a escápula (omoplata). Em um ombro saudável, essas superfícies deslizam suavemente. Na artrite, o espaço entre elas se estreita. Os ossos podem mudar de forma. Seu cirurgião pode ver essas mudanças nas imagens.

Às vezes, o problema envolve os tendões que levantam seu braço. Estes são os músculos do manguito rotador. Se eles se rompem, seu ombro perde seu equilíbrio natural. Seu músculo deltóide (o grande músculo na parte externa do ombro) tem que trabalhar mais para mover seu braço. Essa compensação ajuda você a manter algum movimento, mas altera a forma como seu ombro se move.

Nós projetamos nossos planos de tratamento para abordar essas mudanças específicas. Para alguns pacientes, substituímos as superfícies desgastadas por peças artificiais. Isso é chamado de substituição articular. Escolhemos o tipo de substituição com base na saúde dos seus tendões e na forma dos seus ossos.

Se seus tendões estão intactos, frequentemente usamos uma substituição anatômica. Isso imita a forma natural da sua articulação. Se seus tendões estão danificados, podemos usar uma substituição reversa. Isso altera a geometria da bola e do soquete. Ela depende do seu músculo deltóide para força, em vez dos tendões rompidos.

Ambas as abordagens visam restaurar o movimento suave. Elas reduzem o atrito osso contra osso. Isso ajuda a aliviar a dor e melhorar a função. Nós adaptamos a forma do implante para se ajustar à sua anatomia única. Nosso objetivo é proporcionar-lhe um ombro que se mova confortavelmente novamente.

O que podemos fazer a respeito

Na nossa clínica, o Dr. Kieran Hirpara aborda a artrite do ombro adequando o tratamento ao grau em que a condição afeta a sua vida diária. Começamos com as opções menos invasivas. Para a artrite por desgaste leve a moderada, o tratamento não cirúrgico é geralmente o primeiro passo. Isso dá ao seu ombro a oportunidade de estabilizar sem cirurgia.

Pode começar por ajustar as suas atividades. Evite levantar pesos pesados ou movimentos que causem dor aguda. Exercícios suaves de alongamento e fortalecimento ajudam a manter a articulação móvel. A fisioterapia visa melhorar a amplitude de movimento e apoiar os músculos à volta do ombro. Recomendamos tipicamente que experimente esta abordagem durante várias semanas para verificar se reduz o seu desconforto.

Se as alterações nas atividades não forem suficientes, podemos sugerir gestão médica. Isto inclui frequentemente medicamentos para alívio da dor ou anti-inflamatórios para controlar o inchaço e a dor. Podemos também oferecer uma injeção na articulação do ombro. As injeções de cortisona podem reduzir a inflamação e a dor durante um período de tempo. As injeções de ácido hialurônico ou plasma rico em plaquetas (PRP) são outras opções que podem ajudar a lubrificar a articulação ou apoiar a cicatrização. Estes tratamentos não curam a artrite, mas podem proporcionar alívio enquanto continua com a terapia.

A cirurgia é considerada quando o tratamento conservador não proporcionou melhoria suficiente, ou se a artrite é grave. Procedimentos como a substituição total do ombro ou a substituição reversa do ombro podem restaurar a função e aliviar a dor. Discutimos estas opções consigo apenas depois de terem sido tentados os métodos não cirúrgicos. A escolha da cirurgia depende do estado do manguito rotador e da forma dos seus ossos. Revemos as evidências em conjunto para garantir que compreende os benefícios e os riscos. Por exemplo, a artroplastia de superfície proporciona bons resultados a longo prazo em 81,6% dos pacientes com menos de 50 anos. Apresentamos este número de forma clara para que possa tomar uma decisão informada. O seu cirurgião irá guiá-lo através dos próximos passos com base nas suas necessidades específicas.

O que esperar

A artrite do ombro é uma condição comum de desgaste. Geralmente causa dor persistente e rigidez que não desaparecem espontaneamente. Embora as estratégias de manejo continuem a evoluir, deixar a condição sem tratamento frequentemente leva a desconforto contínuo e perda gradual de movimento.

Quando tratada com cirurgia de substituição articular, a maioria dos pacientes experimenta melhorias significativas na dor e na função. Você pode esperar uma recuperação constante ao longo de vários meses. Dados clínicos mostram que os pacientes frequentemente apresentam ganhos significativos em suas atividades diárias nos primeiros dois anos após a cirurgia. No entanto, é importante saber que a força pode não retornar totalmente aos níveis normais para todos. Por exemplo, a força do subescapular retornou ao normal apenas em uma minoria dos pacientes no marco de dois anos.

A longevidade do implante permanece uma consideração fundamental, especialmente se você for ativo. A durabilidade dos implantes de ombro é uma preocupação para pacientes mais ativos. Alguns estudos indicam que um subgrupo substancial de pacientes pode experimentar dor contínua ou erosão óssea após dez anos seguindo certos tipos de substituição.

Seu cirurgião discutirá a melhor abordagem para sua anatomia específica. Por exemplo, pacientes com sinais leves de artrite têm cerca de sete vezes mais chances de não alcançar a diferença clinicamente importante mínima após a substituição total anatômica do ombro em comparação com aqueles com artrite grave. Por outro lado, a artroplastia reversa do ombro fornece resultados ótimos com baixas taxas de complicações a curto prazo para aqueles com manguito rotador intacto.

Nosso objetivo é otimizar seu resultado selecionando o procedimento adequado para suas necessidades. Seja você submetido a uma substituição anatômica ou reversa, o objetivo é o alívio adequado da dor e a melhora funcional. Embora a artroplastia total do ombro não tenha fornecido uma vantagem clinicamente importante sobre a hemiartroplastia em algumas comparações amplas, fatores individuais como perda óssea ou integridade

do manguito orientam nossa escolha. Ajudaremos você a entender o que é realista para seu corpo e estilo de vida.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor no ombro persistente que não melhora com o repouso. Procure uma avaliação especializada se apresentar fraqueza, instabilidade ou sensação de bloqueio ou cedência. Estes sintomas frequentemente interferem com o sono ou com o trabalho. A piora súbita da dor exige atenção imediata. A artrose do ombro é comum, e o aumento da idade é um fator determinante para a dor e para as alterações radiológicas. Se for jovem e ativo, a longevidade do implante continua a ser uma preocupação, pelo que uma avaliação precoce ajuda a gerir as expectativas. Pode ocorrer uma artrose rapidamente destrutiva em mulheres idosas com dor insidiosa. A artrose gotosa ou carcinomatosa deve ser considerada se os sintomas forem atípicos ou se as radiografias mostrarem processos destrutivos. O diagnóstico precoce garante que receba os cuidados mais adequados para a sua condição específica.