

EFICÁCIA DE UM PROTOCOLO DE REABILITAÇÃO NO TRATAMENTO DE TENDINOPATIAS DO OMBRO

Autores

Felipe de Souza Serenza 3, Marisa C R Fonseca 1, Maurício Donini Cesário 2, Raquel Metzker Mendes Sugano 3, Nilton Mazzer 1

Afiliação

1 Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto 2 Programa de Aprimoramento em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia 3 Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto

Introdução: As tendinopatias são causas comuns de dor e disfunção na articulação do ombro, sendo a melhora da ativação muscular, da função, manejo da dor e educação do paciente os objetivos do tratamento conservador. **Objetivos:** Avaliar a eficácia de um protocolo conservador de tratamento das tendinopatias do ombro baseado em exercícios terapêuticos e educação do paciente. **Metodologia:** Participaram do estudo 10 mulheres com idade de 53(\pm 5,05) anos que exercem atividades laborais com exigência dos membros superiores. As voluntárias assinaram termo de consentimento livre e esclarecido e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa local (CAAE61825416600005440). Foram incluídos voluntárias com diagnóstico de tendinopatia do ombro; maiores de 18 anos; mínimo de 120º de amplitude de movimento (ADM) de elevação do ombro no plano escapular e intensidade de dor 6 na Escala Visual Analógica de dor (EVA). Foram excluídas as voluntárias que apresentaram doenças reumatológicas, metabólicas, neurológicas e capsulite adesiva do ombro. A avaliação incluiu: intensidade da dor (EVA); goniometria ativa e passiva de flexão, abdução e rotações lateral e medial do ombro; avaliação da força muscular de flexores, abdutores e rotadores do ombro com o dinamômetro isométrico manual Hand Held®; avaliação qualitativa da discinesia escapular; avaliação das cápsulas posterior e inferior do ombro por meio de mobilização articular e aplicação do questionário DASH. A intervenção foi composta por exercícios supervisionados uma vez na semana e domiciliares ao menos três vezes na semana, ambos por 6 semanas, para ganho de ADM e fortalecimento dos músculos estabilizadores da escápula e rotadores do ombro. Os voluntários receberam informações sobre função do ombro, tendinopatias do ombro e fatores perpetuantes da dor, além de orientações básicas de ergonomia. A análise estatística comparou os dados das avaliações inicial e final com aplicação do teste não-paramétrico de Wilcoxon ($p < 0,05$) e cálculo da mínima diferença clinicamente importante (MDCI) para o questionário DASH. **Resultados:** Diferença estatística significativa foi encontrada para redução da dor ($p = 0,008$), questionário DASH ($p = 0,05$) e 60% da amostra apresentou MDCI para o DASH. **Conclusões:** O programa de reabilitação envolvendo educação do paciente e exercícios terapêuticos foi eficaz na redução da dor e melhora da função de pacientes com tendinopatias do ombro.