



Luxação e Instabilidade do Ombro

- O que é?

O ombro é a articulação do corpo com maior arco de movimento. Para que isso seja possível, o úmero (osso do braço) tem sua extremidade (cabeça do úmero), que se liga a articulação do ombro – se liga na glenóide – em forma de bola, enquanto a glenóide tem a forma de uma colher, para permitir que o ombro faça muitos movimentos sem limitações.



A cabeça do úmero é maior que a glenóide, assim, quando submetidos a uma força excessiva que empurra o ombro em uma direção (exemplos comuns são quedas e lesões no esporte), ocorre a perda de contato da cabeça do úmero com a glenóide (luxação).



As luxações podem ser anteriores, posteriores ou para baixo, sendo a luxação anterior a mais freqüente. Quando a luxação é incompleta, parte da articulação não está em contato, chamamos de subluxação. As forças que causam as luxações, também podem lesar os tendões e ligamentos que sustentam a articulação.

Após uma luxação, a cápsula da articulação do ombro pode ter ficado frouxa, e permitir repetidas luxações a qualquer grau de força, a isso chamamos instabilidade do ombro.

- **Sinais e sintomas:**

Com a luxação, a pessoa sente intensa dor, pois o ombro está fora do lugar. A contração muscular piora a dor, pode haver fraqueza muscular, edema e deformação da articulação.

- **Quando procurar o ortopedista?**

Caso apresente os sintomas descritos acima ou suspeite de uma luxação, é um caso de emergência médica, devendo procurar um atendimento médico o mais rápido possível.

- **Qual o tratamento?**

O ortopedista deverá solicitar um Raio X do ombro para ver a direção e extensão da luxação, e se não há fraturas associadas para serem tratadas. Então, o paciente será sedado, o ombro colocado no lugar (procedimento chamado redução), e neste momento a dor aguda irá passar.

Após a redução, o ombro será imobilizado por algumas semanas. Colocar gelo por 20 minutos, três a quatro vezes ao dia melhora o processo inflamatório e o edema. Quando liberado, o ombro, para mobilização, deve-se iniciar um programa de fisioterapia para fortalecer os tendões, ligamentos e músculos para prevenir novas luxações.



Uma luxação é fator de risco para novos episódios, favorece a instabilidade do ombro. As pessoas jovens e que praticam atividades físicas apresentam maior incidência de instabilidade. Esta deve ser tratada de forma cirúrgica para reforçar as estruturas que sustentam a articulação do ombro. Após a cirurgia, este ombro deve ser imobilizado e quando liberado para mobilização, deve-se iniciar fisioterapia. A recuperação funcional deve ocorrer em alguns meses.

- **Prevenção:**

Prevenir quedas e usar equipamentos de proteção ao praticar esportes.