

## Rotura da Coifa dos Rotadores

### Introdução

Os tendões que constituem a coifa dos rotadores são fundamentais para o funcionamento saudável do ombro. São um ponto fulcral no normal movimento do ombro. E estão sujeitos a tensões e a traumatismos constantes durante a mobilização diária dos membros superiores. A rotura dos tendões da coifa dos rotadores é uma lesão especialmente dolorosa. Um tendão da coifa dos rotadores roto origina um ombro mais “fraco” e com menor capacidade para executar as actividades de vida diárias. A maioria destas roturas ocorrem em doentes na meia-idade, mas podem surgir em qualquer idade.

### Anatomia

O ombro é formado por três ossos: a omoplata, o úmero e a clavícula.

A coifa dos rotadores é formada pelos tendões de quatro músculos: o supra-espinhoso, o infra-espinhoso, o subescapular e o pequeno redondo. A coifa dos rotadores tem como função elevar e rodar o braço, mantendo o úmero firmemente “encaixado” na omoplata.

### Causa

A degeneração ou envelhecimento ajuda a explicar por que a rotura da coifa dos rotadores é uma lesão comum em idade avançada.

Este problema de degeneração pode ser acelerado pela repetição do mesmo tipo de movimentos do ombro. Isso pode acontecer com atletas ou mesmo fazendo tarefas de rotina, como a limpeza de janelas, lavagem e enceramento carros, passar a ferro. Levando a coifa dos rotadores à fadiga e rotura por excesso de uso.

Por outro lado, a força excessiva pode rasgar tendões da coifa dos rotadores fracos. Esta força pode surgir ao tentar pegar/carregar um objecto pesado.

Situações de traumatismo como uma queda sobre o membro superior, podem também contribuir para a rotura destes tendões.

### Sintomas

Por norma os doentes referem dor e impossibilidade de mobilizar em toda a sua extensão o ombro. Que se agrava com os movimentos do braço acima no nível da cabeça. A dor pode ser de facto incapacitante e muitas vezes mesmo durante o sono.

### Diagnóstico

O médico assistente perante a suspeita de uma rotura da coifa dos rotadores irá realizar uma sequência de testes aos tendões da coifa dos rotadores. O diagnóstico é suportado pela realização de Raio-x, Ecografia e eventualmente Ressonância Magnética Nuclear (RMN).

### Tratamento

#### Não-cirúrgico

O tratamento passa inicialmente pela administração de analgésicos, anti-inflamatórios e tratamento fisioterápico para diminuir a dor, melhorar a mobilidade articular e fortalecer os músculos relacionados com a coifa dos rotadores. O tempo de tratamento é incerto, embora uma grande percentagem dos pacientes é capaz de voltar à sua atividade com pleno uso do seu braço.

#### Cirúrgico

Se a dor e perda de movimento continuar a piorar ou interferir com a vida diária, e se todo o tratamento não-cirúrgico não surtir efeito, o doente é candidato a tratamento cirúrgico. Ou então nas situações de rotura aguda ou traumática.

A cirurgia artroscópica é a cirurgia de eleição. O artroscópio é uma câmara de vídeo especial, que pode ser inserido dentro da articulação do ombro através de uma pequena incisão na pele. O cirurgião utiliza

o artroscópio para localizar a rotura e através de milimétricas incisões na pele insere instrumentos adequados e âncoras para reparar o rasgão (a rotura) do tendão da coifa dos rotadores.

#### Recuperação

A reabilitação após a cirurgia da coifa dos rotadores é um processo lento e doloroso. Passando por várias etapas. Pode demorar vários meses para obter um ombro indolor, com mobilidades completas e com força. Inicialmente os exercícios começam por ser passivos. Durante exercícios passivos, o ombro operado é movido, mas os músculos ficam relaxados. Estes exercícios trabalham os músculos sem sobrecarregar os tecidos em cicatrização. Posteriormente exercícios para ganho de amplitude de movimentos, sendo os exercícios de fortalecimento muscular os últimos a ser executados.

[Dr. Rui Claro](#)

Para mais informação e esclarecimento de dúvidas contacte diretamente através do email: [info@ruiclaro.com](mailto:info@ruiclaro.com)