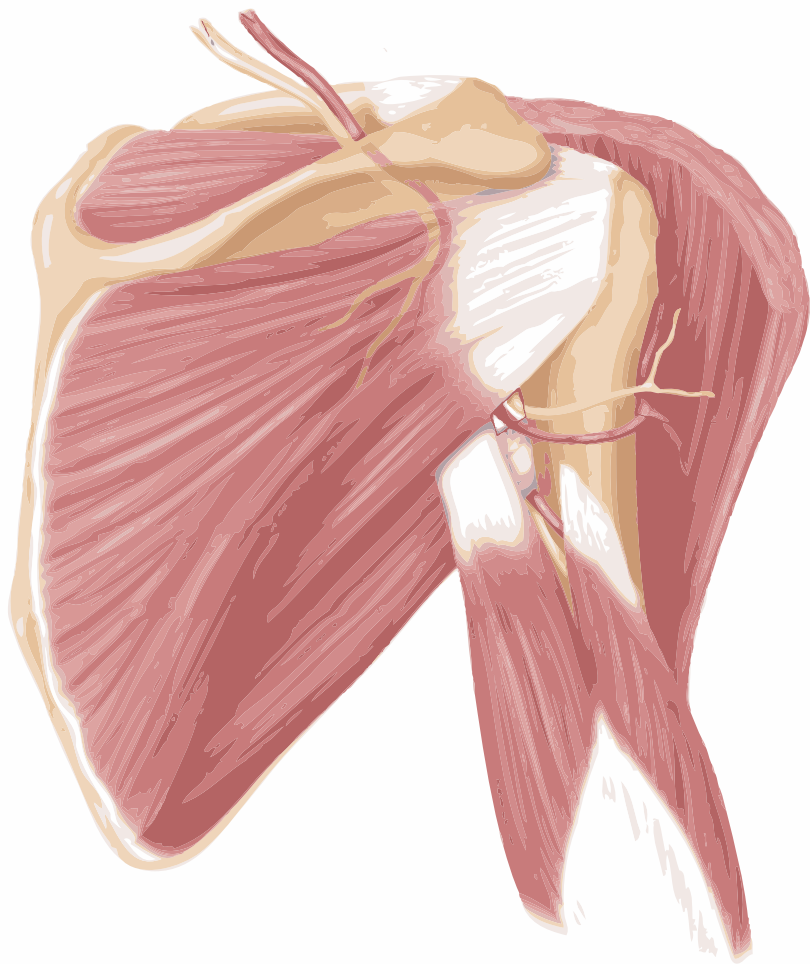


# Cartilha Ombro



Cartilha de Orientações

# OMBRO

## O que é?

Articulação “dobradiça” do corpo composta pelos ossos: úmero (braço), clavícula e escápula (espádua/omoplata) localizada nos membros superiores. Também constituem o ombro: músculos e tendões.

## O que faz?

Permite alcance dos objetos ao corpo. Exemplo: pegar uma escova de dente e levá-la a boca. Desse modo, quando aparece algum comprometimento no ombro, as atividades básicas de vida diárias (banho, vestuário, higiene) podem ser comprometidas.

## Quais os principais problemas?

- Tendinite: Inflamação localizada no tendão, que é a porção que liga o músculo ao osso.
- Tendinite do manguito rotador: inflamação específica nos tendões que sustentam o ombro e garantem a sua função.
- Artrose: ‘desgaste’ da articulação decorrente dos esforços repetitivos e envelhecimento. Como exemplo prático, associar a artrose à ferrugem que acomete as dobradiças de portas.
- Fraturas: que podem acometer qualquer um dos três ossos do ombro.
- Mialgias: Dores musculares associadas a problemas

de esforços repetitivos, sobrecarga, traumas diretos e indiretos na região. Lembrar que na articulação do ombro também temos músculos que podem provocar dor e rigidez.

## ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

### Lembre-se no dia da Consulta:

- Ir acompanhado de um familiar ou amigo
- Levar os exames recentes e últimas receitas de remédios
- **TOMAR** remédios antes de sair de casa
- Atenção: **NUNCA** ir para consulta em **JEJUM**
- Anote suas dúvidas e perguntas para o profissional
- (levar a caderneta com suas informações de saúde)

### Cuidados com os Remédios:

Conferir **ANTES** de tomar, **NOME** certo, **HORÁRIO** certo **DOSE** certa e **VALIDADE** correta;

- Durante a noite ascender às luzes antes de checar as informações do remédio.
- Ter sempre uma cópia das receitas com você para mostrar ao profissional da saúde.
- Manter o remédio sempre em sua embalagem original em lugar fresco e arejado.
- Se observar algum sintoma ou sinal diferente, procure ajuda de um serviço de saúde especializado: UBS, AME ou Hospital mais próximo;

- Organizar-se para não ficar sem a medicação. No caso de falta de medicação, procurar seu médico para nova prescrição.

### **Atenção para o uso de antiinflamatórios!**

Sem prescrição médica, esses medicamentos podem ser prejudiciais, principalmente para os rins.

#### **Lembrete!**

- Tomar remédio só com prescrição médica.
- Tomar os medicamentos com água.
- Não abrir cápsula.
- Não cortar drágeas e comprimidos revestidos.
- Não mudar a dosagem sem consultar o médico.
- Qualquer dúvida procurar o médico ou profissional da saúde.



### **Orientações Psicológicas:**

- Quando sentimos dor, começamos a prestar atenção em partes do nosso corpo que antes passavam despercebidas.
- A dor nos leva a lidar com a privação, a perceber nossas limitações, nos trazendo o desafio do autocuidado..
- Com a dor, é comum aparecerem os sintomas de tristeza, desânimo, irritação.

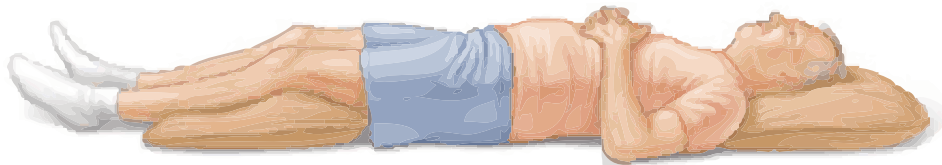
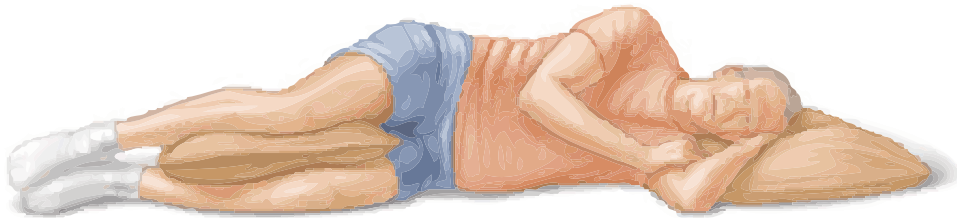
- A dor frequente pode levar a mudanças no nosso jeito de ser, nos levando a valorizar aspectos de nossas vidas antes sem importância e a deixar de valorizar as coisas que antes eram fundamentais.
- É muito importante cuidar do corpo, mas não podemos descuidar de nossas emoções e sentimentos.
- É de grande ajuda que busquemos construir uma relação saudável com a vida e com nosso corpo, buscar atividades prazerosas e espaços que permitam o relaxamento e autoconhecimento, proporcionando o cultivo da calma e silêncio para que possamos lidar com a dor sem desgaste emocional.

### **Orientações da terapia ocupacional**

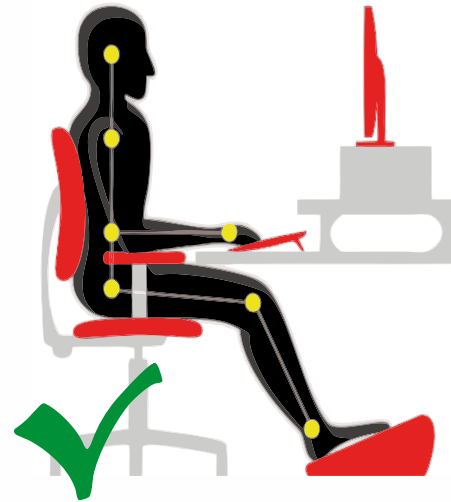
- Mantenha postura ereta ao caminhar e ao fazer as tarefas domésticas.



- O travesseiro deve ter a altura dos ombros.
- O colchão deve acomodar ombro e quadril.



- Sente-se com apoio nas costas e nos braços.
- Evitar torção no pescoço durante as tarefas.



- Alterne a bolsa de ombro.
- Divida o peso dos objetos nas duas mãos.



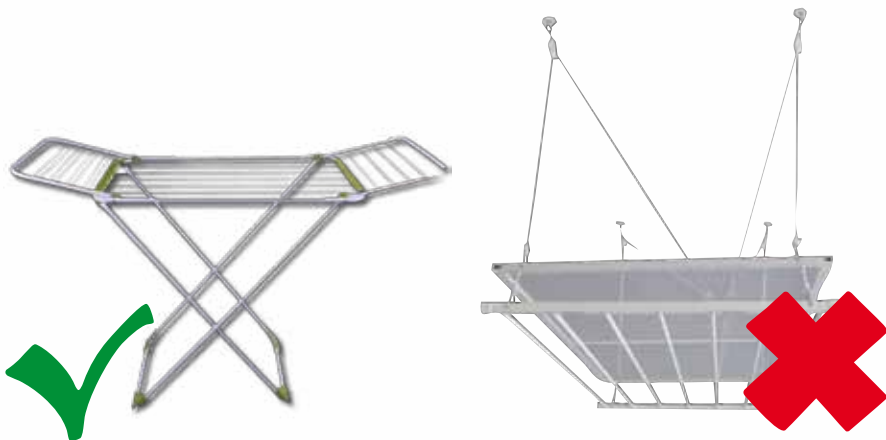
- Área de trabalho em altura adequada.
- Guarde os objetos em local de fácil acesso.



- Utilize uma torneira como apoio para torcer a roupa.



- Prefira varal de chão ou que chegue a altura dos seus ombros, de forma a não ter que elevar os braços.



## Orientações de Proteção articular e conservação de energias

- Promova uma boa postura;
- Evitar peso no ombro doloroso;
- Evitar longos períodos em uma mesma posição;
- Caso a articulação esteja inflamada ou muito dolorosa evitar usá-la excessivamente, prefira o repouso por 24h.
- Realizar as tarefas do dia a dia de maneira que diminua o esforço da articulação do ombro ou pescoço;
- Mantenha um ambiente adaptado e apropriado;
- Reorganizar as tarefas para que se tenha energia o dia todo;
- Evitar dormir sobre o ombro doloroso.
- intercalar períodos de descanso durante o decorrer do dia.

# Orientações de exercícios fisioterapia Alongamentos

(Realizar todos 3 vezes mantendo por 30 segundos – estes exercícios são parados!)

1. Em pé, apoiar a palma da mão sobre a parede e rodar o corpo, realizar com os dois braços.



2. Em pé ou sentado, apoiar um braço sobre o ombro contrário e puxar com a mão o cotovelo para trás, manter por 30 segundos nessa posição.

3. Em pé, dobrar o cotovelo e colocar atrás da cabeça, com a mão contrária segurar na altura do cotovelo, realizar com os dois braços.



4. Sentado ou em pé, colocar a mão sobre a cabeça e puxar em direção ao braço que esta segurando a cabeça, realizar do outro lado também.



5. Colocar as duas mãos sobre a cabeça e puxar para baixo como se o queixo fosse encostar no peito.



6. Sentada ou em pé, com o cotovelo esticado, na altura do ombro com a palma da mão voltada para cima e com a outra mão puxar. Realizar dos dois lados.



1. Com um peso nas mãos, pode ser realizado 1 mão de cada vez ou com as duas, com auxílio de um bastão, com os cotovelos junto ao corpo, vai dobrar e esticar o cotovelo da altura abaixo do queixo até a direção da coxa, vai realizar 1º com a palma da mão voltada para cima, depois para baixo.



2. Sentado, com os cotovelos junto ao corpo, segurando um elástico com a palma das mãos voltadas para cima, vai abrir e fechar o elástico)

## FORTALECIMENTOS

(Realizar todos 10 vezes, repetindo por 3 vezes, estes exercícios são movimentando! O ideal é que todos sejam feitos com PESO – pode ser canelereiras, bastão, ou improvisando com pacote de feijão, açúcar, bola, elástico, use sua criatividade!)

3. Sentado, com os cotovelos junto ao corpo, segurando uma bola, vai apertar e soltar a bola.



4. Em pé, segurando um elástico uma ponta com cada mão, cotovelos junto ao corpo, vai puxar o elástico para trás, como se estivesse encolhendo “as asinhas”, encolhendo os ombros para trás.



5. Em pé, de costas para uma parede, colocar uma bola atrás da nuca, vai “espremer” a bola no sentido da parede.



6. Em pé, de lado a uma parede, vai colocar uma bola entre a parede e a região lateral da cabeça, vai espremer e soltar a bola contra a parede.

7. Em pé, segurando um pesinho em cada mão, vai elevar e abaixar os ombros “TO NEM AÍ”.



CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO DA ZONA NORTE

**CRINORTE**



“Amadurecer com Saúde”

[www.crinorte.org.br](http://www.crinorte.org.br)

Rua Voluntários da Pátria nº 4301  
Santana, São Paulo - SP  
Cep: 02406-030  
Tel.: 2972-9200

