

Guia completo

sobre Dor e Movimento

Entenda o que está acontecendo com
seu corpo, e o que fazer antes que piore.



Para quem este guia foi feito

Se você sente dor ao se movimentar há semanas ou meses, percebe limitações que antes não existiam, precisa manter produtividade no trabalho e rotina ativa, e quer um diagnóstico confiável e tratamento seguro, **veja o que este guia tem para você:**

1

Dor articular persistente:

o que seu corpo está tentando dizer

2

Por que as dores articulares estão aumentando em adultos ativos

3

Entendendo as principais regiões de dor



Mão e Punho



Ombro



Quadril



Joelho



Pé e Tornozelo

4

Como é feita a avaliação ortopédica moderna

5

Tratamento personalizado:
do conservador ao cirúrgico

6

Quando a cirurgia é a solução certa

7

O que muda quando você investiga cedo

A dor não precisa virar parte permanente da sua vida. Na maioria dos casos, ela é um sinal claro de que algo pode, e deve, ser tratado. Ignorar é a pior escolha.



1

Dor articular persistente:

o que seu corpo está tentando dizer

Nem toda dor é igual

Existe a dor aguda, que aparece após esforço ou trauma e tende a melhorar com repouso. E existe a dor persistente, que volta com frequência, piora em certos movimentos, limita atividades simples e não melhora completamente com medidas básicas.

Quando a dor começa a modificar sua rotina, ela deixa de ser apenas um incômodo e passa a ser um sinal de alerta, e sinais de alerta pedem resposta, não espera.

Sinais que merecem avaliação especializada

- Dor ao subir escadas ou levantar o braço
- Travamentos ou estalos frequentes
- Perda de força ou dificuldade para segurar objetos
- Formigamento ou dormência
- Sensação de instabilidade
- Dor noturna ou ao acordar

Esses sinais não melhoram sozinhos com o tempo.

Na maioria dos casos, ignorá-los acelera o problema, e reduz as opções de tratamento disponíveis.





2

Por que as dores articulares estão aumentando em adultos ativos

 Hospital
Angelina Caron

Entre 30 e 65 anos,

é comum aparecerem problemas articulares por uma combinação de fatores:

Sobrecarga repetitiva



Trabalho manual, computador, dirigir longas distâncias ou atividades físicas sem orientação adequada sobrecarregam as articulações de forma progressiva.

Microlesões acumuladas



Pequenos desgastes que não foram tratados no momento certo se somam e evoluem para lesões estruturais relevantes.

Alterações biomecânicas



Postura inadequada, fraqueza muscular e desequilíbrios sobrecarregam a articulação de forma assimétrica e silenciosa.

Envelhecimento natural das estruturas



Cartilagem, tendões e ligamentos sofrem mudanças com o tempo, mas isso não significa aceitar dor como inevitável. Significa que investigar cedo faz diferença.

A close-up photograph of a person's hand being held by another person's hand. The background is a soft, out-of-focus grey.

3

Entendendo as principais regiões de dor

 Hospital
Angelina Caron



Mão e Punho

Sintomas comuns

- Formigamento ou dormência
- Dor ao digitar ou segurar objetos
- Perda de força no aperto
- Dificuldade para movimentos finos

Possíveis causas

Síndrome do túnel do carpo: é a compressão do nervo mediano no punho que causa dor, formigamento e dormência na mão e nos dedos.

Lesão por esforço repetitivo (LER): dano causado nos músculos, tendões e nervos pela realização excessiva e contínua de movimentos repetitivos, geralmente relacionados ao trabalho.

Tendinites: inflamação de um tendão causada por esforço excessivo ou movimentos repetitivos, que provoca dor e limitação de movimento.

Dedo em gatilho: é a inflamação da bainha do tendão que faz o dedo travar ou "engatilhar" ao dobrar e estender.

Atenção!

A síndrome do túnel do carpo, quando não tratada, pode evoluir para fraqueza permanente e perda de sensibilidade, condições que exigem abordagem cirúrgica mais complexa do que se tratadas precocemente. Muitas pessoas atribuem os sintomas ao cansaço e perdem a janela de tratamento mais simples.





3

Entendendo as principais regiões de dor

 Hospital
Angelina Caron



Ombro

Sintomas comuns

- Dor ao levantar o braço
- Dificuldade para vestir roupas ou dirigir
- Dor ao dormir de lado
- Estalos ou sensação de instabilidade

Possíveis causas

Lesão do manguito rotador: dano nos tendões e músculos que estabilizam o ombro, gerando dor e dificuldade para levantar e girar o braço.

Instabilidade articular: frouxidão excessiva nos ligamentos que permite movimentos anormais na articulação, causando dor e sensação de "encaixe solto".

Impacto subacromial: compressão dos tendões do ombro entre os ossos da articulação, gerando dor e limitação ao elevar o braço.

Bursite: inflamação da bursa, pequena bolsa de líquido que amortece articulações, causando dor e inchaço localizado.

Atenção!

Uma lesão parcial do manguito rotador não tratada pode evoluir para ruptura completa, com perda significativa de movimento e necessidade de cirurgia mais extensa. O ombro é altamente móvel e, por isso, vulnerável, o que torna o diagnóstico precoce ainda mais importante.

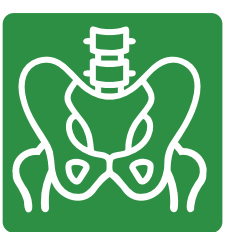




3

Entendendo as principais regiões de dor

 Hospital
Angelina Caron



Quadril

Sintomas comuns

- Dor na virilha
- Desconforto ao sentar ou levantar
- Limitação de movimento

Possíveis causas

Impacto femoroacetabular: atrito anormal entre os ossos do quadril causado por alterações no formato da articulação, gerando dor e limitação de movimento.

Lesão labral: dano no anel de cartilagem que envolve e estabiliza a articulação do quadril, causando dor, estalos e sensação de instabilidade.

Artrose: degeneração progressiva da cartilagem articular que causa dor, rigidez e perda gradual de movimento nas articulações.

Atenção!

Muitos pacientes confundem dor de quadril com dor lombar, o que atrasa o diagnóstico correto e permite que a lesão progrida sem tratamento adequado.





3

Entendendo as principais regiões de dor

 Hospital
Angelina Caron



Joelho

Sintomas comuns

- Dor ao subir e descer escadas
- Estalos ou travamentos
- Sensação de falha ou instabilidade
- Inchaço após atividade física

Possíveis causas

Sobrecarga mecânica: estresse excessivo sobre articulações, músculos ou tendões que ultrapassa a capacidade de suporte do corpo, gerando dor e risco de lesão.

Artrose inicial: estágio precoce da degeneração da cartilagem articular, com dor leve e rigidez que pioram com o esforço e melhoram com o repouso.

Lesões do menisco: dano na cartilagem do joelho que atua como amortecedor, causando dor, inchaço e dificuldade para dobrar ou estender a perna.

Desgaste da cartilagem: deterioração progressiva do tecido que reveste as articulações, causando dor, rigidez e perda gradual de movimento.

Atenção!


O **desgaste da cartilagem do joelho é progressivo e irreversível**. Investigar cedo pode ser a diferença entre uma artroscopia minimamente invasiva e uma artroplastia, cirurgia de substituição da articulação por uma prótese, um procedimento de maior porte e recuperação mais longa. Cada mês sem avaliação é um mês em que o joelho se deteriora.





3

Entendendo as principais regiões de dor

 Hospital
Angelina Caron



Pé e Tornozelo

Sintomas comuns

- Dor aguda no calcanhar ao dar os primeiros passos do dia.
- Inchaço e rigidez após atividades físicas.
- Sensação de instabilidade ou "falseios" frequentes.
- Dor na planta do pé ou deformidades nos dedos.

Possíveis causas

Fascite Plantar: inflamação do tecido na sola do pé, principal causa de dor no calcanhar.

Entorses de repetição: lesões ligamentares que, se não tratadas, geram instabilidade crônica.

Tendinites (como a de Aquiles): sobrecarga no principal tendão da perna.

Deformidades (Joanetes): alterações ósseas que causam dor e dificuldade para calçar sapatos.

Atenção!

Muita gente trata a dor no pé como simples cansaço. No entanto, a dor crônica no pé altera sua forma de caminhar, gerando sobrecarga no joelho e na coluna. Cuidar do pé desde cedo é evitar problemas maiores.



4

Como é feita a avaliação ortopédica moderna

O tratamento não começa com cirurgia.

Começa com entendimento. O especialista avalia o histórico da dor, o tipo de movimento que desencadeia os sintomas, as atividades profissionais e físicas, e realiza um exame físico detalhado.

Quando necessário, exames complementares ajudam a confirmar o diagnóstico:

- Ultrassom
- Ressonância magnética
- Radiografia

O objetivo não é pedir exames em excesso, mas entender a causa real, e a partir daí, definir o melhor caminho para cada caso.

5

Tratamento personalizado: do conservador ao cirúrgico

Existe um mito comum: procurar ortopedista leva direto para cirurgia.

Na prática, muitos casos começam, e terminam, com tratamento conservador.


As opções mais frequentes incluem **fisioterapia direcionada**, fortalecimento muscular, ajustes ergonômicos, controle inflamatório e infiltrações quando indicadas. A decisão cirúrgica acontece quando há lesão estrutural relevante, quando a dor persiste apesar do tratamento conservador, ou quando a limitação funcional impacta significativamente a qualidade de vida.

Quando a cirurgia é indicada, ela não é sinal de fracasso do tratamento, é a melhor solução disponível. E quanto mais cedo for indicada corretamente, mais rápida e segura é a recuperação.



6

**Quando a
cirurgia é a
solução certa**

 Hospital
Angelina Caron

Conheça as técnicas cirúrgicas modernas que priorizam **menor trauma, incisões pequenas, recuperação mais rápida e retorno funcional seguro.**



Artroscopia

Procedimento minimamente invasivo que utiliza uma câmera introduzida por pequenas incisões para visualizar, reparar ou remover tecidos danificados dentro da articulação. Utilizada no joelho, ombro, quadril e punho, oferece alta precisão, menor risco de complicações e recuperação mais rápida.



Artroplastia

Cirurgia de substituição total ou parcial da articulação por uma prótese, indicada nos casos de desgaste avançado da cartilagem. Realizada no joelho, quadril e ombro, devolve o movimento, elimina a dor de forma definitiva e restaura a qualidade de vida do paciente.



Cirurgia da mão e punho

Intervenção cirúrgica indicada para tratar lesões, deformidades e compressões nervosas que não respondem ao tratamento conservador, como a síndrome do túnel do carpo e o dedo em gatilho, restaurando a função, aliviando a dor e devolvendo a precisão dos movimentos.

Adiar uma indicação cirúrgica correta não evita a cirurgia, apenas posterga a solução e, muitas vezes, aumenta a complexidade do procedimento e o tempo de recuperação.








7

O que muda quando você investiga cedo

 Hospital
Angelina Caron

Pacientes que buscam avaliação no momento certo conseguem tratar a lesão antes que ela avance, o que evita limitações permanentes reduz a necessidade de procedimentos mais complexos e proporciona um retorno mais rapidamente às atividades.

A jornada é **simples**:

-  Avaliação com especialista
-  Diagnóstico preciso
-  Plano de tratamento personalizado
-  Cirurgia apenas quando indicada
-  Recuperação acompanhada

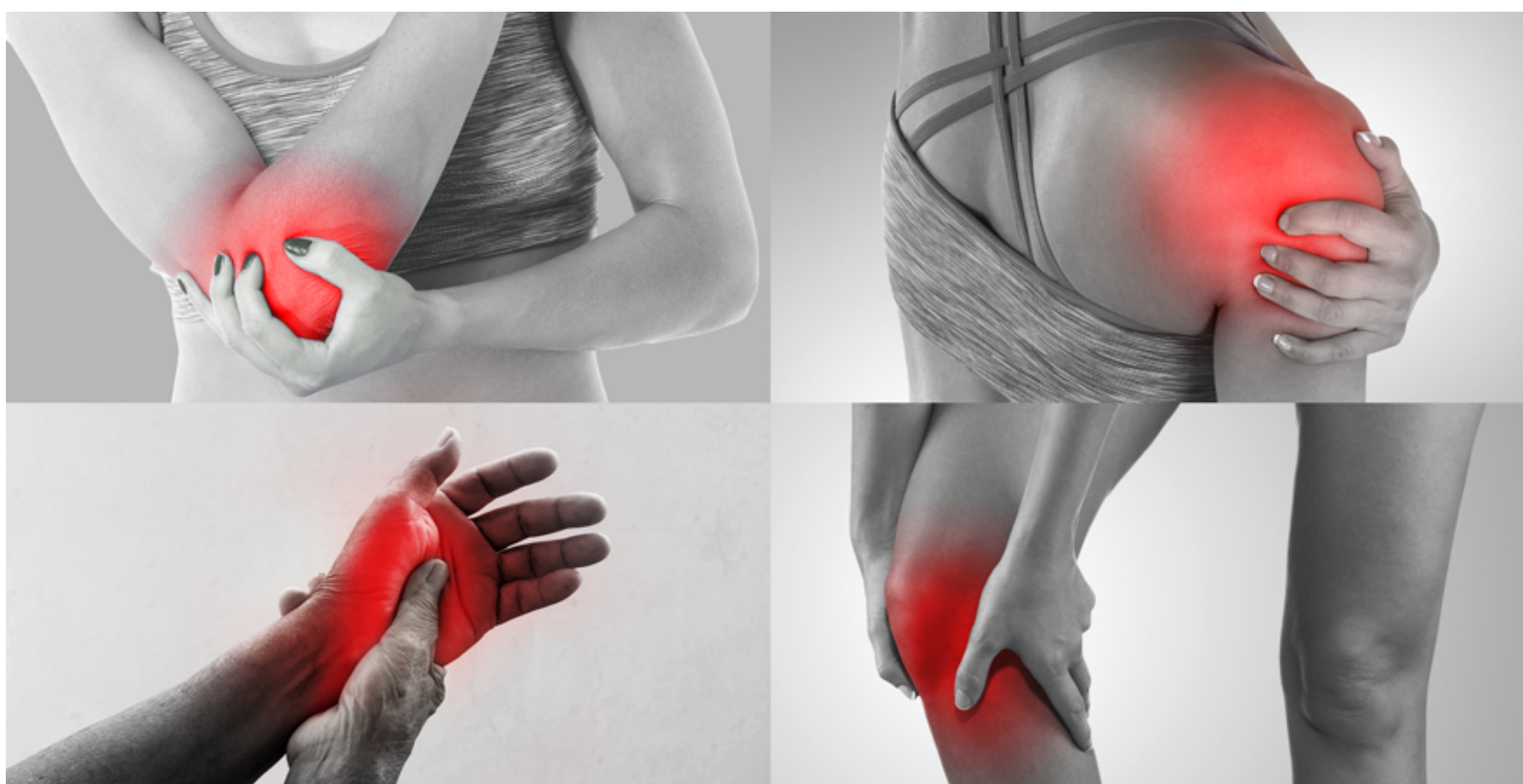
Você participa ativamente de cada decisão.



Não deixe para depois

Dor que limita não é normal, é um sinal. E sinais pedem resposta, não espera. Quem investiga cedo trata de forma mais simples, se recupera mais rápido e volta às suas atividades com mais segurança. Quem adia, reduz suas opções, e muitas vezes transforma um problema tratável em algo mais complexo.

**O primeiro passo é uma avaliação especializada.
O resto, você decide junto com o especialista.**

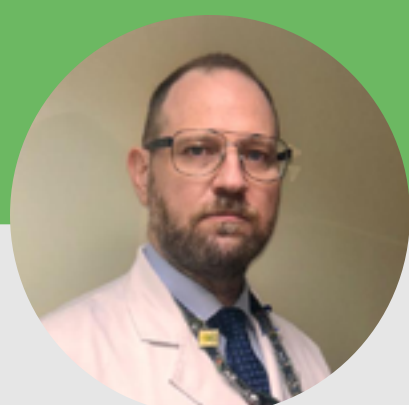


**Ainda com dor?
Dê o próximo passo.**

Agendar minha avaliação agora

O especialista certo para a sua necessidade

Após entender sua queixa e a região da dor, nossa equipe direciona você ao profissional mais adequado, garantindo uma avaliação **individualizada e segura**.



Dr. Ivan Killing Kuhn
Mão e Punho



Dra. Marcela Penna
Mão e Punho



Dr. Juliano Santini Gerlack
Ombro



Dr. Bernardo Damian Biegler
Joelho



Dr. Emerson Keiji Nakamura
Joelho



Dr. Juan Rodolfo Vilela Capriotti
Joelho · Quadril · Tumores



Dr. Lucas Dias Godoi
Quadril



Dr. Marcelo G. Morozowski
Quadril



Dra. Barbara Savaris Quioca
Quadril



Dr. Juliano R. Martynetz
Pé e Tornozelo



Dr. Mário Fábio Polati
Pé e Tornozelo



Dr. Augusto André Marcomini
Pé e Tornozelo



Dr. Erick L. Martins Nascimento
Reconstrução Ortopédica



Dr. João Pedro Motter Rankel
Tumores Ortopédicos



Dra. Ana Paula Carneiro
Ortopedia Pediátrica · Reconstrução



hospitalangelinacaron.org.br