

## **Bursite: Causas, Sintomas e Abordagens Terapêuticas Atuais**

A bursite é uma condição inflamatória que afeta as bursas, pequenas bolsas cheias de líquido que funcionam como amortecedores entre os ossos, tendões e músculos. Essas estruturas desempenham um papel crucial na redução do atrito durante os movimentos articulares. Quando uma bursa se inflama, pode causar dor, inchaço e limitar a mobilidade da articulação envolvida.

Este artigo explora as principais causas da bursite, seus sintomas característicos e as abordagens terapêuticas mais eficazes disponíveis atualmente.

### **Causas da Bursite**

A bursite pode ser desencadeada por diversos fatores, que podem atuar isoladamente ou em conjunto:

#### **1. Uso excessivo ou movimentos repetitivos**

Atividades que envolvem movimentos repetitivos ou posições prolongadas podem sobrecarregar as bursas, levando à inflamação. Profissionais que realizam tarefas repetitivas, como encanadores ou jardineiros, estão particularmente em risco.

#### **2. Traumatismos diretos**

Lesões diretas, como quedas ou impactos, podem afetar as bursas, resultando em bursite traumática.

#### **3. Condições médicas subjacentes**

Doenças como artrite reumatoide, gota e diabetes podem predispor o indivíduo à bursite devido a alterações inflamatórias ou metabólicas que afetam as bursas.

#### **4. Infecções**

A bursite séptica ocorre quando uma bursa é infectada por bactérias, geralmente após uma lesão ou ferida aberta, levando a uma inflamação dolorosa e, em alguns casos, à formação de pus.

## 5. Idade avançada

Com o envelhecimento, há uma diminuição na elasticidade dos tecidos e uma maior predisposição a lesões, tornando os idosos mais suscetíveis à bursite.

### 5.1 Sintomas da Bursite

Os sintomas da bursite podem variar conforme a localização da bursa afetada, mas geralmente incluem:

- **Dor localizada:** Sensação de dor na área da bursa inflamada, que pode piorar com o movimento ou pressão.
- **Inchaço:** Acúmulo de fluido na região afetada, resultando em edema visível.
- **Vermelhidão e calor:** Aumento da temperatura e coloração avermelhada na área inflamada.
- **Limitação de movimento:** Dificuldade em mover a articulação devido à dor e rigidez.

## 6. Abordagens Terapêuticas Atuais

O tratamento da bursite visa aliviar os sintomas, reduzir a inflamação e restaurar a função da articulação afetada. As abordagens terapêuticas incluem:

### 6.1 Medicação

- **Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs):** Os Medicamentos são comumente prescritos para reduzir a dor e a inflamação.
- **Corticosteroides:** Em casos mais graves, injeções de corticoides podem ser administradas diretamente na bursa para diminuir a inflamação.

- Antibióticos: Quando a bursite é causada por infecção bacteriana, antibióticos são necessários para tratar a infecção subjacente.

## **6.2. Fisioterapia**

A fisioterapia desempenha um papel crucial na recuperação da bursite, especialmente em casos crônicos. As técnicas incluem:

- Exercícios de alongamento e fortalecimento: Para melhorar a flexibilidade e a estabilidade da articulação afetada.
- Terapias físicas: Como aplicação de calor ou frio, ultrassom terapêutico e eletroestimulação para aliviar a dor e promover a cicatrização.

## **7. Medidas de autocuidado**

Além das intervenções clínicas e farmacológicas, o autocuidado desempenha um papel fundamental no alívio dos sintomas da bursite e na prevenção de sua progressão. Adotar medidas práticas no dia a dia pode acelerar o processo de recuperação, reduzir a dor e evitar crises recorrentes. O sucesso no controle da bursite depende, muitas vezes, do comprometimento do próprio paciente com estratégias simples, mas eficazes.

### **7.1. Repouso da articulação afetada**

O descanso é essencial para permitir que a inflamação diminua e os tecidos se recuperem. Reduzir ou evitar temporariamente atividades que envolvam a articulação inflamada é uma das primeiras medidas recomendadas:

- Interrompa movimentos repetitivos ou tarefas que provoquem dor.
- Evite carregar peso ou manter posturas que sobrecarreguem a área comprometida.

No entanto, é importante equilibrar o repouso com o movimento controlado, para não causar rigidez excessiva.

### **7.2. Aplicação de gelo**

O uso de compressas frias sobre a área afetada é uma medida eficaz para controlar o inchaço e aliviar a dor nos estágios iniciais da inflamação:

- Aplique gelo por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes ao dia, especialmente nas primeiras 48 horas.
- Envolve o gelo em um pano fino para evitar queimaduras na pele.

Essa prática ajuda a reduzir o fluxo sanguíneo na região, diminuindo a inflamação local.

### **7.3. Elevação da área acometida**

Manter a articulação inflamada acima do nível do coração pode favorecer o retorno venoso e ajudar a reduzir o inchaço:

- Sempre que possível, eleve a região afetada, especialmente ao repousar.
- Utilize almofadas ou apoios confortáveis para manter a posição adequada.

Essa medida é particularmente útil em bursites que afetam os membros inferiores, como joelhos e tornozelos.

### **7.4. Evitar pressão direta sobre a articulação**

Evitar o contato ou apoio prolongado sobre a articulação comprometida é uma forma simples de reduzir o agravamento da inflamação:

- Use almofadas, colchões adequados e suportes ortopédicos quando necessário.
- Modifique posturas de sono ou trabalho que pressionem diretamente a área dolorida.

Essa precaução ajuda a preservar a integridade das bursas e evitar lesões adicionais.

### **7.5. Uso de órteses ou imobilizadores quando recomendado**

Em alguns casos, o uso de imobilizadores ou suportes específicos pode ser indicado para limitar os movimentos e proteger a articulação durante o período de recuperação:

- Siga rigorosamente a orientação do profissional de saúde sobre o uso desses dispositivos.

- Utilize-os apenas pelo tempo recomendado, evitando dependência excessiva que possa causar enfraquecimento muscular.

Esses recursos auxiliam no alívio da dor e na estabilização da área inflamada.

## **7.6. Retorno gradual às atividades**

Após o controle dos sintomas, é importante retomar as atividades cotidianas de maneira progressiva, respeitando os limites do corpo:

- Inicie com movimentos suaves e de baixa intensidade.
- Evite sobrecargas ou esforços repentinos logo após a fase aguda da bursite.

Esse retorno gradual contribui para o fortalecimento da musculatura e prevenção de novas crises.

## **7.7. Manutenção de hábitos saudáveis**

Estilos de vida equilibrados, que envolvem boa alimentação, hidratação e sono adequado, são fundamentais para o funcionamento do sistema musculoesquelético como um todo:

- Prefira alimentos anti-inflamatórios, ricos em ômega-3, antioxidantes e nutrientes como vitamina D e cálcio.
- Evite o consumo excessivo de álcool e alimentos ultraprocessados, que favorecem processos inflamatórios.

## **8. Prevenção da Bursite**

Embora a bursite possa ocorrer de maneira inesperada, especialmente após um trauma ou infecção, muitas formas da doença estão diretamente associadas a hábitos e padrões de movimento que podem ser modificados. Adotar estratégias preventivas eficazes é fundamental para minimizar o risco de desenvolver bursite, especialmente em pessoas que realizam atividades físicas repetitivas ou exercem funções que sobrecarregam determinadas articulações.

### **8.1. Evite movimentos repetitivos e sobrecarga articular**

Movimentos repetitivos, realizados de forma contínua e sem pausas adequadas, são uma das principais causas da bursite, sobretudo nas articulações do ombro, cotovelo e joelho. Para preveni-la:

- Altere sua rotina de trabalho ou exercícios para reduzir a repetição contínua do mesmo movimento.
- Faça pausas frequentes durante tarefas repetitivas para permitir que as articulações descansem.
- Mantenha uma postura correta durante o trabalho ou atividades físicas, evitando posições que gerem tensão prolongada sobre as bursas.

## **8.2. Utilize equipamentos de proteção e suporte adequados**

O uso de proteções articulares, como joelheiras, cotoveleiras ou palmilhas ortopédicas, pode ajudar a distribuir melhor o impacto durante determinadas atividades, especialmente para quem pratica esportes ou trabalha em posições de pressão constante sobre articulações:

- Use almofadas ou suportes de apoio ao ajoelhar-se ou apoiar-se em superfícies duras.
- Em ambientes de trabalho, adapte ferramentas e estações para reduzir o estresse articular.

## **8.3. Mantenha o peso corporal sob controle**

O excesso de peso corporal exerce pressão adicional sobre articulações como quadris, joelhos e tornozelos, aumentando o risco de inflamações nas bursas dessas regiões. A manutenção de um peso saudável contribui para reduzir esse estresse mecânico:

- Adote uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes anti-inflamatórios.
- Pratique atividades físicas regularmente para promover o equilíbrio entre força muscular e composição corporal.

## **8.4. Fortaleça a musculatura ao redor das articulações**

O fortalecimento muscular proporciona maior estabilidade às articulações, diminuindo o impacto direto nas bursas. Além disso, músculos bem condicionados ajudam a distribuir melhor a carga dos movimentos:

- Realize exercícios específicos para grupos musculares que sustentam as articulações mais afetadas pela bursite.
- Inclua treinos de flexibilidade e alongamento na rotina para manter uma boa amplitude de movimento e prevenir rigidez articular.

### **8.5. Realize alongamentos antes e depois de atividades físicas**

A preparação adequada para exercícios ou esforços físicos é essencial para prevenir lesões. O alongamento aquece os músculos, reduz a rigidez e aumenta a flexibilidade articular:

- Dedique de 5 a 10 minutos para alongar os principais grupos musculares antes e após atividades.
- Enfatize áreas que serão mais exigidas em cada tarefa, como ombros em esportes de arremesso ou joelhos em corridas.

### **8.6. Evite impacto direto sobre articulações**

Sentar-se, ajoelhar-se ou apoiar-se diretamente sobre articulações por longos períodos pode provocar atrito ou compressão nas bursas. Para reduzir esse risco:

- Use superfícies acolchoadas ou proteções quando precisar apoiar-se em joelhos ou cotovelos.
- Alterne frequentemente a posição do corpo durante atividades prolongadas.

### **8.7. Identifique e trate precocemente problemas musculoesqueléticos**

Distúrbios como tendinites, desalinhamentos posturais ou fraqueza muscular podem sobrecarregar determinadas articulações e predispor à bursite. Avaliações regulares com profissionais de saúde ajudam a identificar e corrigir esses fatores antes que evoluam para quadros inflamatórios:

- Faça consultas periódicas com fisioterapeutas ou ortopedistas, principalmente se você sentir dores persistentes após atividades físicas.

- Siga corretamente os tratamentos prescritos para condições preexistentes.

A bursite é uma condição comum que pode afetar significativamente a qualidade de vida devido à dor e à limitação de movimento. Compreender suas causas, reconhecer os sintomas precocemente e buscar tratamento adequado são passos essenciais para uma recuperação eficaz. As abordagens terapêuticas atuais, que incluem medicação, fisioterapia e, em casos específicos, intervenção cirúrgica, oferecem opções eficazes para o manejo da bursite. Além disso, adotar medidas preventivas pode ajudar a reduzir o risco de recorrência e promover a saúde das articulações a longo prazo. Se você suspeitar que está desenvolvendo bursite, é fundamental consultar um profissional de saúde para avaliação e orientação adequadas.

**Gostou do artigo? Quer saber mais sobre o assunto? Deixe nos comentários.**

**A VITAL NUTRIMEV Tem o prazer de informar e agradece a sua visita!!**

**DESEJA BAIXAR O ARTIGO? CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO.**