

## Umăr dureros

Cauza durerii și limitarea mișcărilor umărului poate fi o afecțiune a tendoanelor (tendinită, bursită, tendinită cu manșeta rotativă) sau a articulațiilor (artrită, artroză).

De asemenea, poate fi declanșată de activități cu mișcări repetitive, posturi greșite sau supraexertare prin ridicarea brațelor deasupra capului, mai ales dacă articulația era deja slăbită anterior.

Dacă umărul este foarte afectat și nu se poate mișca, este posibil să se fi produs o capsulită adezivă sau un „umăr înghețat”: tratamentul este diferit în acest caz.

Durerea în zona umărului poate apărea, de asemenea, din cauza problemelor la nivelul coloanei vertebrale cervicale sau a altor patologii.

### Cum să scapi de durere?

**Evitati** să purtați greutăți, să faceți gesturi sau activități bruste care fortează umarul. Nu faceți sport până nu vă simțiți mai bine. Începeți să vă îmbrăcați de la brațul dureros și să vă dezbrăcați de la brațul sănătos.

În faza în care simțiți dureri mai accentuate poate fi benefic să vă **mențineți umărul în repaus** (dar nu mai mult de 3 sau 4 zile).

Dacă aveți dureri de mult timp, aplicați **căldură uscată pe zonă** aproximativ 20 de minute, de trei sau de patru ori pe zi. Dacă vă doare de puțin timp, poate fi aplicat la rece.

Dacă medicul dumneavoastră nu îl contraindică, puteți lua **calmante sau antiinflamatoare**.

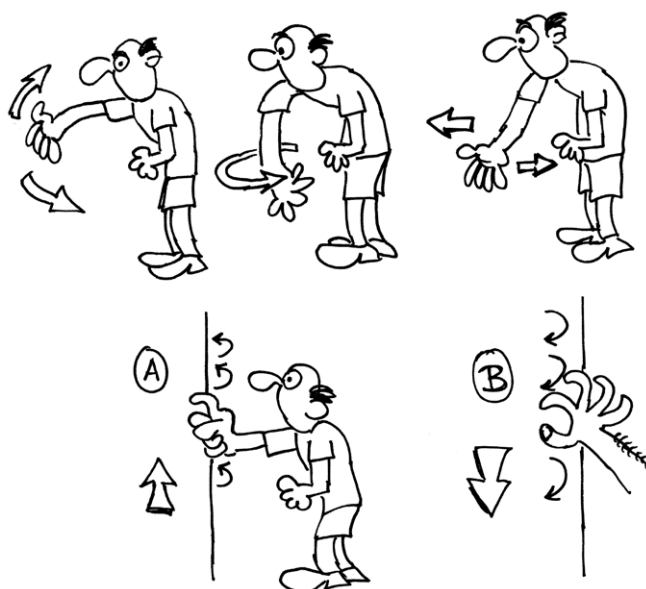
Este esențial să faceți mișcări suave și progresive ale umărului pentru a extinde mobilitatea articulației și forța mușchilor care înconjoară articulația, fără să forțați niciodată sau să cauzați durere: acestea sunt limitele mobilității dvs..

Mișcați-vă ușor brațele, ca și cum v-ați întinde sau ați înota.

**Exerciții pendulare:** Înclinați-vă înainte, lăsând brațul afectat liber și atârnat.

Faceți următoarele exerciții:

- Mișcări circulare în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic.
- Mișcări înainte și înapoi.
- Mișcări laterale de la dreapta la stânga.



« **Scara de perete** »: Stați în fața peretelui; așezați vârful degetelor pe ea, la nivelul capului; Mutați mâna încet în sus, ca și cum degetele ar merge pe perete, până la înălțimea maximă pe care o puteți atinge fără să simțiți durere. Apoi, coborâți-le treptat până la poziția de pornire.

Repetăți de cinci ori fiecare exercițiu de trei sau patru ori pe zi și creșteți numărul repetărilor treptat, fără a provoca durere.

**Întrebați un medic dacă durerea apare în repaus**, cu umflarea și roșeața articulației sau dacă apare după un accident, o mișcare bruscă sau cu o senzație semnificativă de scădere a rezistenței.