



CINESIOTERAPIA NA SÍNDROME DO IMPACTO NO OMBRO

Julio Cesar Ritter¹
Veronica Jocasta Casaratto²

Resumo: A articulação do ombro permite uma grande mobilidade, realizando movimentos de flexão, extensão, abdução, adução, circundução e rotação, porém, quanto maior for a mobilidade, mais alto será o grau de instabilidade. A síndrome do impacto do ombro (SIO) ou pinçamento, termo genérico, é uma das afecções mais comuns do ombro, e que se manifesta por dor e limitação funcional, principalmente quando são realizadas atividades acima da cabeça. **Metodologia:** Os artigos foram coletados nas seguintes bases de dados: Pubmed, Bvs e Google acadêmico com as seguintes palavras chaves: síndrome do impacto do ombro, cinesioterapia e tratamento conservador. **Resultados:** Os exercícios propostos com resistência e aeróbicos se mostraram com ótimos resultados como por exemplo, melhora do equilíbrio estático e dinâmico em idosos, melhora da aptidão física e manutenção de funcionalidade no idoso, dentre outros. **Discussão:** Para melhoria da qualidade de vida dos idosos, é importante a atuação do fisioterapeuta, ele garante a manutenção, promoção ou resgate da autonomia e independência do idoso. Um programa de fisioterapia convencional inclui exercícios de equilíbrio, que foram associados a diferenciados tipos de exercícios (alongamento, força, aeróbico e de coordenação motora). **Considerações Finais:** As revisões atuais da literatura priorizam a inserção dos programas de exercícios físicos como tratamento prioritário na redução da taxa de quedas lesivas entre os idosos. A utilização do treinamento resistido, e principalmente exercícios que desafiem o equilíbrio, parecem ser de extrema importância ao planejar o treinamento para essa faixa etária.

Palavras-Chave: Quedas. Idosos. Fisioterapia.

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: ritterjulioc@gmail.com

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casaratto@hotmail.com