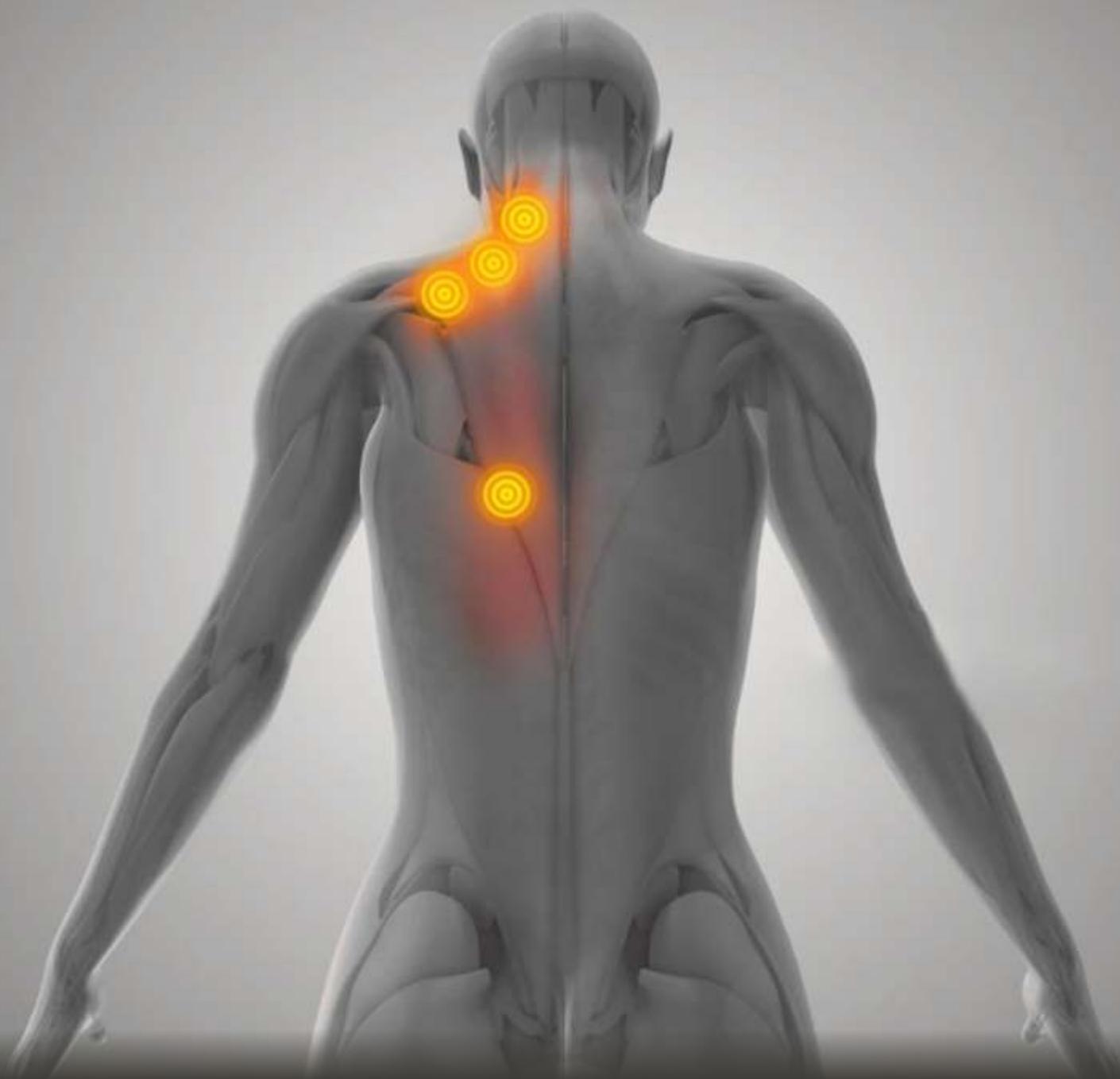


Síndrome Miofascial



Sociedade Brasileira de
Reumatologia

Síndrome Miofascial
Cartilha para pacientes

criação e desenvolvimento:
Comissão de Dor, Fibromialgia,
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

CRÉDITO IMAGEM DA CAPA:
[istockphoto.com/SilverPlace](https://www.istockphoto.com/SilverPlace)

EDITORAÇÃO:
Rosane Maximiano
www.enggraf.com.br



Copyright©SBR - Comissão de Dor, Fibromialgia,
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

O conteúdo desta cartilha pode ser reproduzido
desde que citada a fonte.

Síndrome Miofascial

Cartilha para pacientes

Índice

1. Introdução.....	5
2. O que é síndrome miofascial (SM) (ou dor miofascial)?.....	5
3. Quem costuma ter a síndrome miofascial? Quais os fatores de risco para síndrome miofascial?.....	5
4. Quais os sintomas da síndrome miofascial?	5
5. Como é feito o diagnóstico de síndrome miofascial?.....	6
6. Como é feito o tratamento para síndrome miofascial?.....	6
7. Dicas	6

1. INTRODUÇÃO

Para que possamos nos movimentar e realizar nossas tarefas diárias é preciso que tenhamos um sistema de ossos e músculos funcionais. A harmonia do movimento é dada pela coordenação da ação de músculos agonista (a favor do movimento) e antagonista (contra o movimento). O músculo trabalha em grupos, ligados e articulados pelas fâscias. A fâscia integra os conjuntos que conhecemos como cadeias musculares, que são responsáveis pela harmonia dos movimentos que realizamos.

A síndrome miofascial (SM) ou dor miofascial é uma condição pouco conhecida pelo nome, mas bastante comum. Com certeza, você já notou em você ou em alguém que você conhece “caroços” na musculatura do pescoço ou nos ombros. Muitas vezes as pessoas chamam de “nó nos nervos”, “nervos embolados” ou “caroços nos nervos”. Na verdade, não são os nervos que são afetados, mas os músculos. O nome miofascial vem de mio (músculo) e fascial (a fâscia ou “capa” do músculo)

2. O QUE É SÍNDROME MIOFASCIAL (OU DOR MIOFASCIAL)?

A síndrome miofascial (ou dor miofascial) é uma condição clínica comum caracterizada pelo aparecimento de sintomas dolorosos regionais especialmente em grupos musculares.

3. QUEM COSTUMA TER A SÍNDROME MIOFASCIAL? QUAIS OS FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME MIOFASCIAL?

A dor miofascial acomete principalmente pessoas em idade produtiva de ambos os sexos. Pode acometer diversos sistemas musculares, desde os da mastigação, o que pode motivar uma consulta ao dentista por “dor de dente”, e até mesmo a musculatura do assoalho pélvico, levando a queixas ginecológicas e urinárias.

Alguns fatores podem contribuir para o aparecimento ou piora dos sintomas da síndrome miofascial:

- Posturas inadequadas e/ou fixas por tempo prolongado;
- Ansiedade, depressão ou momentos de estresse intenso;
- Sono ruim;
- Desvios anatômicos (por exemplo na coluna e joelhos);
- Possuir outras condições de dor crônica como enxaqueca e fibromialgia;
- Imobilização prolongada;
- Sedentarismo.

4. QUAIS OS SINTOMAS DA SÍNDROME MIOFASCIAL?

O sintoma mais comum é a dor muscular em regiões localizadas do corpo, sendo as mais comuns o pescoço, costas e ombros. A dor pode ser "profunda" ou mesmo atingir mais de uma parte do corpo, como pescoço, ombro e braço, por exemplo.

Na figura abaixo você pode observar algumas localizações frequentes:



A presença de pontos dolorosos e muitas vezes endurecidos nas regiões de dor são comuns e conhecidos como pontos gatilho ou "trigger points". Pode haver também contraturas musculares mais extensas na região acometida, dificuldade de movimentação, sensação de fraqueza e formigamentos.

Assim como em outros tipos de dor crônica, a dor miofascial pode perturbar o sono, causar alterações emocionais e dores de cabeça, especialmente nos casos de longa duração e sem tratamento adequado. São exemplos de dor miofascial, dores na face causadas por acometimento do conjunto de músculos e fáscias envolvidas na mastigação, dores na coluna causadas por acometimento do conjunto miofascial da musculatura do quadril e tantas outras.

5. COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DE SÍNDROME MIOFASCIAL?

O diagnóstico da síndrome miofascial é clínico, ou seja, feito através da história dos sintomas e do exame físico realizado durante a consulta.

A depender do caso, o médico pode solicitar exames complementares para diferenciar de outras causas de dor.

6. COMO É FEITO O TRATAMENTO PARA SÍNDROME MIOFASCIAL

O primeiro passo no tratamento é você entender um pouco sobre a síndrome miofascial e identificar na sua rotina os fatores que podem agravar os sintomas para poder corrigi-los.

Alguns medicamentos podem ser avaliados pelo médico como, por exemplo, os analgésicos, relaxantes musculares e até outros medicamentos de uso mais prolongado na dependência do caso.

O tratamento com fisioterapia é extremamente importante e pode envolver técnicas variadas (liberação miofascial, correção de posturas, alongamentos, calor local e ultrassom).

Para tratar a dor originada nos “pontos gatilho” e as contraturas musculares são utilizadas formas adicionais de tratamento com agulhamento seco ou infiltração de medicamentos no local.

Além disso, manter uma atividade física regular além do controle do estresse (com meditação e outras técnicas de relaxamento, por exemplo) podem auxiliar muito na melhora dos sintomas.

7. Dicas

1. Para diminuir a sobrecarga dos músculos com dor miofascial é preciso evitar posturas inadequadas, movimentos repetitivos e situações que aumentem o estresse e a ansiedade.



2. Cuide da sua postura quando estiver sentado, seja no trabalho ou em casa, não se deite com vários travesseiros para ler ou ver TV, e quando estiver em pé, por tempo prolongado, use apoios para diminuir a carga lombar.



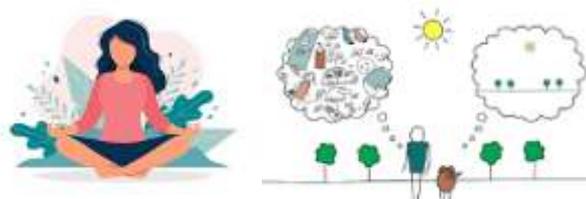
3. Exercícios de alongamento são indispensáveis! Alongar-se com regularidade ajuda não só a diminuir os pontos gatilho existentes, como prevenir o surgimento de outros.



4. O automassagem pode ajudar muito! Usar a bengala miofascial ou bolinhas ajudam a desativar os pontos gatilho!



5. A meditação e o mindfulness são ferramentas poderosas contra a ansiedade e o estresse!



6. Calor local relaxa a musculatura. Banhos de imersão, duchas quentes e bolsas térmicas também são de grande utilidade!



Cabe ao médico o diagnóstico correto e algumas especialidades (como a fisioterapia e especialistas em dor) podem fazê-lo. No entanto, o reumatologista como especialista em doenças musculares, tendíneas e articulares vai dar o caminho correto para um diagnóstico mais específico, afastando outras causas, alcançando um tratamento mais efetivo.

Sociedade Brasileira de Reumatologia

www.reumatologia.org.br

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2.466 – 9º Andar

CEP 01402-000 – São Paulo – SP

Fone: 55 11 3289-7165