



Quarta-Feira, 09 de Fevereiro de 2022 - 09:57 (Geral)

## **Qual melhor posição para dormir com dor no ombro? Saiba mais!**

**Se você sofre com um ombro dolorido, já deve ter feito muitas pesquisas sobre qual a melhor posição para dormir com dor no ombro, certo?**

Em primeiro lugar, saiba que diversas doenças podem estar associadas à dor no ombro: bursite, tendinite, ombro congelado, traumatismo...



Foto: Pexels

O ideal seria, antes de mais nada, consultar um ortopedista especialista em ombro, para avaliar o caso e propor o tratamento mais adequado.

No entanto, para te ajudar, vamos mostrar aqui como dormir bem quando seu ombro está doendo e dicas para aliviar a dor!

### **Quais os tipos de dores nos ombros que surgem à noite?**

Rigidez, diminuição da mobilidade, perda de força muscular: a dor que surge à noite no ombro pode ter várias causas.

Pode ser um problema ligado aos tendões (tendinites) ou bursas (bursite).

Mas também é possível ser decorrente de problemas nas articulações, como uma artrose, nos nervos, etc.

Se a dor persistir por mais de três meses e torna-se recorrente, é o que chamamos de dor crônica.

Então, para evitar a dor no ombro durante a noite, o primeiro passo é descobrir qual a melhor posição para dormir com dor no ombro.

### **Você sabe qual a melhor posição para dormir com dor no ombro?**

A dor no ombro, dependendo do caso, é um verdadeiro sofrimento para as pessoas que desejam dormir.

Vale lembrar que o sono é reparador e não conseguir dormir bem, pode acabar piorando as dores ou retardar o processo de recuperação.

### **Então, qual a melhor posição para dormir com dor no ombro?**

Antes de mais nada, a posição deve ser, de preferência, de “barriga para cima”. Você não deve dormir de bruços porque a força da gravidade pode exercer diretamente uma pressão sobre o ombro.

Por consequência, você não vai conseguir diminuir a dor nem dormir nessa posição.

A posição de lado também não é recomendada, pois você se movimenta durante a noite e poderá acordar em razão de uma dor mais intensa.

Agora, se você só dorme de lado, uma ideia é dormir sobre o ombro não afetado, porém, ficar a noite inteira nessa mesma posição pode ser um pouco complicado.

Portanto, a melhor posição é de “barriga para cima”, com uma almofada ou travesseiro, de forma a elevar um pouco o ombro dolorido.

Agora, se mesmo assim, a dor persistir, convém consultar seu médico ortopedista especialista em ombro, e dependendo do caso, pode prescrever anti-inflamatórios ou analgésicos.

### **Dicas para aliviar a dor no ombro**

Agora que você já sabe qual a melhor posição para dormir com dor no ombro, é possível tomar algumas medidas para aliviar a dor e que ajudam a dormir melhor:

#### **Massagear o ombro**

Se a dor no ombro é decorrente de uma inflamação, por exemplo, uma bursite, fazer uma massagem ajuda bastante.

Você pode usar cremes de massagem ou óleos essenciais, e seria melhor que outra pessoa fizesse a massagem.

### **Aplicar uma compressa quente/fria**

Seja uma compressa quente ou fria, a dica é aplicar antes de dormir, por aproximadamente 15 minutos.

Apenas tome cuidado para proteger a pele e não causar queimaduras.

### **Acupuntura**

A acupuntura tem se mostrado bastante eficaz para aliviar problemas no ombro.

Segundo a Medicina Chinesa, a dor tem origem em um bloqueio de energia (QI) no corpo, e ao colocar as agulhas nos locais certos, é possível liberar a energia, e assim, aliviar a dor.

### **Alongamento**

Exercícios de alongamento melhoram a flexibilidade do ombro, porém, é importante não forçar para não piorar o quadro.

Vale a pena fazer esse tipo de exercício com acompanhamento de um profissional, pois isso evita causar outro tipo de problema.

### **Fortalecimento muscular**

Seja qual for o seu problema, fortalecer a musculatura do ombro ajuda muito a prevenir as dores, particularmente se estiverem ligadas aos tendões e articulações.

### **Considerações Finais**

Lembre-se que todas essas dicas não substituem a consulta com um médico especialista, pois assim como a dor no ombro pode não ser nada, pode ser sinal de algo mais sério, e precisa de tratamento!