

**INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SÍNDROME DO IMPACTO  
DO OMBRO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**PHYSIOTHERAPY INTERVENTION IN SHOULDER IMPINGEMENT  
SYNDROME: AN INTEGRATIVE REVIEW**

BREANSINI, Michele <sup>1</sup>

COSTANARO WINKLER, Fernanda <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Fisioterapia Neuropediátrica, Mestranda em Ciências Biomédicas, Universidade Federal Fronteira Sul, Professora do Curso de Graduação em Fisioterapia, Unidade Educacional Central FAEM Faculdades Ltda – UCEFF. Chapecó/SC.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Fisioterapia, Unidade Educacional Central FAEM Faculdades Ltda – UCEFF. Chapecó/SC.

**RESUMO**

A síndrome do impacto no ombro pode ocorrer devido a excesso de movimentos ou trauma na articulação do ombro, resultando em uma condição inflamatória e degenerativa caracterizada por dor no ombro. O excesso de movimentos pode levar à compressão das estruturas do manguito rotador. O objetivo deste trabalho é analisar a importância da intervenção a fisioterapêutica na síndrome do impacto do ombro visando preservar a amplitude de movimento e fortalecer os músculos para melhorar a funcionalidade do membro afetado. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que busca analisar artigos sobre o uso da fisioterapia na síndrome do impacto do ombro. Um tratamento conservador e terapia não invasiva, com diversas técnicas fisioterapêuticas, beneficia pacientes com síndrome do impacto no ombro. Reduz a dor, melhora a mobilidade e a qualidade de vida, evitando cirurgias invasivas.

Palavras chave: Ruptura; Músculo Supraespinhal; Síndrome do Impacto do Ombro; Fisioterapia; Força Muscular; Fortalecimento.

**ABSTRACT**

Shoulder impingement syndrome can occur due to excessive movement or trauma to the shoulder joint, resulting in an inflammatory and degenerative condition characterized by shoulder pain. Excessive movement can lead to compression of the rotator cuff structures. The objective of this work is to analyze the importance of physiotherapeutic intervention in shoulder impingement syndrome, aiming to preserve range of movement and strengthen muscles to improve the functionality of the affected limb. This bibliographic review study seeks to analyze articles on the use of physiotherapy in shoulder impingement syndrome. Conservative treatment and non-invasive therapy, with various physiotherapeutic techniques, benefits patients with

shoulder impingement syndrome. Reduces pain, improves mobility and quality of life, avoiding invasive surgeries.

Key Words: Break; Supraspinatus Muscle; Shoulder Impingement Syndrome; Physiotherapy; Muscle strength; Fortification.

## **INTRODUÇÃO**

A síndrome do impacto no ombro (SIO) é uma condição inflamatória e degenerativa caracterizada por dor no ombro, além da diminuição de força muscular e tendinite do manguito rotador e ainda pela compressão mecânica de algumas estruturas que se encontram no espaço umerocoracoacromial. O excesso de movimentos pode levar a compressão das estruturas do manguito rotador, bolsa subacromial e tendão da cabeça longa do bíceps, no espaço subacromial, resultando em lacerações parciais ou totais no manguito rotador <sup>1</sup>.

A SIO está relacionada à redução da função, qualidade de vida, mobilidade podendo levar a lesões por esforço repetitivo (LER) e/ou doenças osteomusculares que estão relacionadas com o trabalho (DORT), resultando em dor crônica e diminuição na amplitude de movimento. O excesso de movimentos pode levar a compressão das estruturas do manguito rotador, bolsa subacromial e tendão da cabeça longa do bíceps, no espaço subacromial, resultando em lacerações parciais ou totais no manguito rotador <sup>2</sup>.

A SIO também é uma lesão comum em atletas que realizam movimentos vigorosos acima da cabeça, com deslocamentos no ombro. Afetando indivíduos de ambos os gêneros e diversas faixas etárias, sendo mais prevalente em adultos e jovens, com uma incidência entre 20% e 33% na população adulta, aumentando com a idade e atingindo o pico em torno dos 50 anos, sendo mais comum em mulheres do que em homens. A SIO está associada a lesões por esforço repetitivo (LER) e/ou doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) <sup>3</sup>.

Quanto ao tratamento, a literatura apresenta duas opções para a SIO, sendo uma delas a abordagem conservadora, na qual a fisioterapia desempenha um papel significativo, sugerindo que o exercício seja considerado como a primeira opção de tratamento conservador para a SIO <sup>4</sup>.

A opção de descompressão cirúrgica artroscópica pode ser indicada nos casos em que o quadro clínico permanece inalterado, juntamente com limitações funcionais que não melhoraram em resposta a opções de tratamento conservador <sup>4</sup>.

A fisioterapia desempenha um papel crucial no processo de recuperação, proporcionando alívio do quadro álgico, aumento da amplitude de movimento e fortalecimento muscular para melhorar a funcionalidade do membro afetado <sup>5</sup>.

A reabilitação do complexo do ombro pode ser dividida em 4 fases: fase I - no controle da dor e inflamação, II - restauração da amplitude, III - fortalecimento da musculatura e IV – propriocepção do membro superior e da cintura escapular. Neste contexto, o fisioterapeuta avalia as técnicas mais adequadas à condição do paciente <sup>5</sup>.

Considerando o exposto surge a seguinte pergunta de pesquisa: Qual a importância da intervenção fisioterapêutica na SIO?

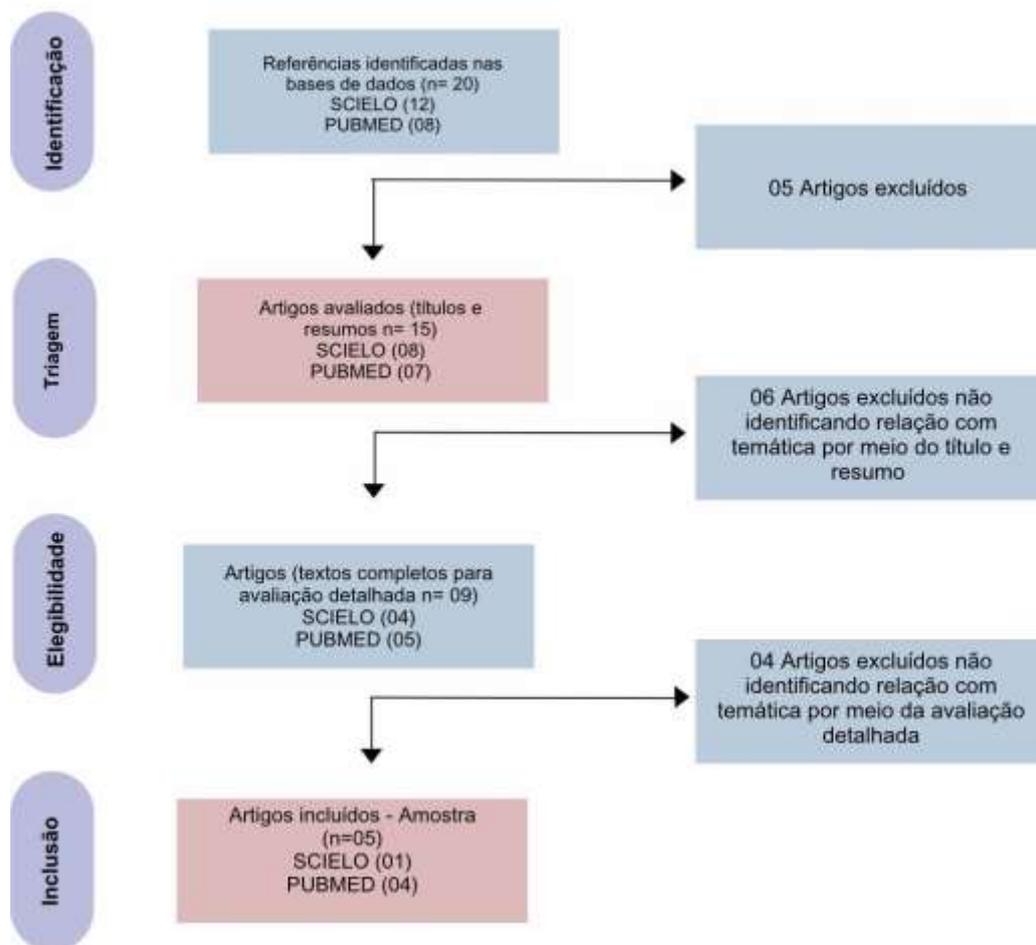
## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de revisão integrativa. Este tipo de revisão são publicações apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado tema, sob o ponto de vista teórico. São análises de artigos científicos encontrados em plataformas digitais. As bases de dados pesquisadas foram: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), no US National Library of Medicine (PubMed) e Google Scholar.

Os critérios de inclusão foram artigos que possuam como tema a intervenção fisioterapêutica e síndrome do impacto do ombro, nacional e internacional, com período de extensão entre os anos de 2017 a 2024, que estejam nas bases de dados elencadas. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão bibliográfica que não possuem intervenção fisioterapêutica e síndrome do impacto do ombro, período abaixo de 2017 e que não estejam nas bases de dados elencadas.

Os descritores em Ciências da Saúde utilizados foram: Ruptura, Músculo Supraespinhal, Síndrome do impacto do ombro, Fisioterapia, Força Muscular, Fortalecimento.

## FLUXOGRAMA



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

## RESULTADOS

A amostra utilizada para este estudo foi finalizada com 4 trabalhos científicos, aos quais se adequaram aos critérios de inclusão, sendo da base de dados da Scielo e PubMED.

Quadro 1 – Amostra da Pesquisa

Procedência	Autores	Título	A no	Considerações sobre a Temática
SciELO	Dias D, Neto MG, Araújo RPC <sup>6</sup>	Dor no ombro em mulheres com síndrome do manguito rotador	2017	Avalia a dor no ombro de mulheres com síndrome do manguito rotador.
PUBMED	Paavola M, Kanto K, Ranstam J, Malmivaara A, Inkinen J, Kaiske J et al. <sup>7</sup>	Subacromial decompression versus diagnostic arthroscopy for shoulder impingement: a 5 year follow-up a randomized, placebo surgery controlled clinical trail	2020	Avalia a eficácia ao longo prazo da descompressão subacromial astrocópica, comparando-a com a artroscopia diagnóstica, uma intervenção cirúrgica com placebo e uma alternativa não operatória.
PUBMED	Urucum SG, Kaya DO, Kayali Y, Askin A, Tekindal MA <sup>8</sup>	Comparassion os diferente electrotherapy methods and exercise therapy in shoulder impingement syndrome: a prospective randomized controlled trial	2018	Avalia e compara os efeitos de diferentes métodos de eletroterapia e terapia por exercício na dor, função e qualidade de vida na síndrome do impacto do ombro.
PUBMED	Sharma S, Grouz AK, Hussain ME, Sharma S, Aldabbas M, Ansari S <sup>9</sup>	Progressive resistance exercises plus manual therapy Is effective in improving isometric	2021	Compara os efeitos progressivos mais terapia manual e exercícios de controle motor, na função isométrica do trapézio superior,

		strength in overhead athletes with shoulder impingement syndrome: a randomized controlled trial		médio e inferior, serrátil anterior, supraespinhal, deltóide anterior e grande dorsal.
PUBMED	Taugger S, Arooj A, Shakeel H <sup>10</sup>	Effects of manual therapy in addition to stretching and strengthening exercises to improve scapular range of motion, functional capacity and pain in patients with shoulder impingement syndrome: a randomized controlled trial.	2 024	Mede a eficácia da terapia manual, além de exercícios de alongamento e fortalecimento em pacientes com síndrome do impacto do ombro para melhorar a capacidade funcional, a dor e amplitude do movimento escapular.

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2024.

## DISCUSSÃO

Paavola et al. <sup>7</sup>, avaliou em sua pesquisa a eficácia da Artroscopia diagnóstica, Descompressão subacromial artroscópica e a Terapia de exercícios. A terapia de exercícios foi supervisionada por um fisioterapeuta, e projetada individualmente dentro de duas semanas, os pacientes realizaram 15 sessões de fisioterapia e um protocolo de exercícios em casa.

O autor concluiu que a Descompressão Subacromial Artroscópica não foi superior a Artroscopia Diagnóstica, ambos os grupos obtiveram melhora significativa, porém os pacientes atribuídos a Descompressão Subacromial Artroscópica não tiveram melhora clinicamente relevante em comparação com Artroscopia Diagnóstica, em uma segunda comparação a Terapia de exercícios foi superior a Descompressão Subacromial Artroscópica <sup>7</sup>.

O estudo de Dias, Neto e Araújo <sup>6</sup>, mostra o alto índice de mulheres com síndrome do impacto do ombro pela alta demanda de tarefas da casa e do trabalho sendo prejudiciais para a saúde em comparação com homens.

Urucum et al. <sup>8</sup>, conduziu um estudo que utilizou um programa de exercícios padronizado de acordo com a tolerância de cada paciente sendo supervisionados por um fisioterapeuta, além do programa de exercícios diferentes tipos de eletroterapia foram usadas nesta pesquisa, afirmando a melhora significativa na dor, qualidade de vida e função no grupo que recebeu terapia de exercício como controle.

Da mesma maneira Sharma et al. <sup>9</sup>, afirma em sua pesquisa que a diminuição na resistência isométrica dos músculos escapuloumerais é uma deficiência frequentemente observada em atletas aéreos que sofrem da síndrome do impacto no ombro (SIS). O autor conduziu um estudo com o propósito de contrastar o impacto dos exercícios de resistência progressiva mais terapia manual (PRE mais TM) e os exercícios de controle motor (ECM). Os atletas do grupo PRE mais TM foram submetidos a exercícios progressivos com bandas elásticas de resistência, alongamentos e mobilizações das articulações torácicas e do ombro. Enquanto o grupo ECM realizou exercícios de controle motor em diversas posições planas.

Os grupos de atletas foram tratados 3 vezes por semana ao longo de 8 semanas. A intervenção em ambos os grupos foi conduzida por um fisioterapeuta. Esta pesquisa concluiu que a intervenção PRE mais TM se mostra mais efetiva e superior clinicamente quando comparada à intervenção ECM para promover a melhora na resistência isométrica dos atletas aéreos com SIS<sup>9</sup>.

O objetivo do estudo de Tauqeer, Arooj e Shakeel<sup>10</sup>, foi examinar os impactos do manejo de exercícios com e sem terapia manual na função, dor e movimento escapular em indivíduos com síndrome do impacto no ombro. O estudo contou com trinta e dois participantes diagnosticados com a síndrome crônica do impacto no ombro, os quais foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos. Ambos os grupos realizaram exercícios de alongamento e fortalecimento, sendo que o grupo de tratamento recebeu adicionalmente terapia manual.

Cada sessão de tratamento durou 45 minutos para o grupo de tratamento e 30 minutos para o grupo controle. O tratamento foi administrado cinco dias por semana ao longo de quatro semanas. Os resultados da pesquisa indicaram que a inclusão da terapia manual em conjunto com a terapia de exercícios apresentou melhorias clinicamente relevantes e estatisticamente significativas na dor, capacidade funcional e amplitude de movimento escapular. Essa abordagem demonstrou ser mais eficaz do que a terapia de exercícios isoladamente para a condição crônica da SIS<sup>10</sup>.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir que um tratamento conservador, baseado nas diversas modalidades disponíveis aos fisioterapeutas, pode trazer grandes benefícios aos pacientes portadores da síndrome do impacto do ombro.

Estes tratamentos apresentam boa eficácia em relação à melhora da dor e movimento funcional, na maioria dos casos, diminuindo a necessidade de cirurgias e proporcionando uma melhora na qualidade de vida de indivíduos portadores desta patologia.

Com este estudo podemos concluir que uma terapia não invasiva, fundamentada nas diferentes técnicas disponíveis aos fisioterapeutas, pode trazer significativos ganhos aos indivíduos com síndrome do impacto no ombro. Essas intervenções demonstram eficácia na redução da dor e na otimização da mobilidade, em sua maioria, reduzindo a urgência de procedimentos cirúrgicos e promovendo uma elevação na qualidade de vida dos pacientes com essa condição.

## REFERÊNCIAS

1. Della KP, Vicente É. A fisioterapia na síndrome do impacto do ombro – uma revisão da literatura. *Revista Inova Saúde*, 2023, v. 13, n. 2.
2. Souza KS, Silva NF, Reis SS, Silveira LAG, Fusco GVB, Soares WV. A eficácia da fisioterapia traumato ortopedica na síndrome do impacto do ombro por DORT: relato de caso. *Rev. Saúde Mult.*, 2023, v. 14, n. 1, p. 59-64.
3. Lustosa TN. A eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes atletas diagnosticados com síndrome do impacto do ombro. *Revista Ibero-Americana de Humanidades*, 2023, v.9, n.10, p. 2335-2350.
4. Metzker CAB. Tratamento conservador na síndrome do impacto no ombro. *Fisioter. Mov*, 2010, v. 23, n. 1, p. 141-151.
5. Rodrigues AKSB, Lima DO, Cruz MFC, Souza MAS, Macedo NPL, Souza RMP. Eficácia do tratamento Fisioterapêutico na Síndrome do impacto do ombro: Estudo de caso. *Brazilian Journal of Development*, 2021, v.7, n.5, p. 49746-49764.
6. Dias D, Neto MG, Araújo RPC. Dor no ombro em mulheres com síndrome do manguito rotador. *Rev. Ciênc. Méd. Biol.*, 2017, v. 16, n. 3, p. 296-299.
7. Paavola M, Kanto K, Ranstam J, Mamivaara A, Inkinen J, Kalke J. Subacromial decompression versus diagnostic arthroscopy for shoulder impingement: a 5-year follow-up of a randomised, placebo surgery controlled clinical trial. *Br J Sports Med.*, 2020, v. 55, p. 99–107.
8. Ucurum SG, Kaya DO, Kayali Y, Aski A, Tekindal MA. Comparison of different electrotherapy methods and exercise therapy in shoulder

impingement syndrome: A prospective randomized controlled trial. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 2018, v. 52, p. 249- 255.

9. SHarma S, Ghrouza AK, Hussain ME, Sharma S, Aldabbas M, Ansari S. Progressive Resistance Exercises plus Manual Therapy Is Effective in Improving Isometric Strength in Overhead Athletes with Shoulder Impingement Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *BioMed Research International*, 2021.

10. Tauqeer S, Arooj A, Shakeel H. Effects of manual therapy in addition to stretching and strengthening exercises to improve scapular range of motion, functional capacity and pain in patients with shoulder impingement syndrome: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 2024.