

## QUANTO TEMPO DEMORA A FAZER EFEITO?

- O início do alívio sintomático depende da patologia em causa. Na calcificação do tendão, pseudoartrose e esporão do calcâneo é de esperar uma melhoria a médio prazo. Na tendinose, epicondilite e fascíte plantar, podem verificar-se melhorias entre poucos dias a algumas semanas.

## CUIDADOS A TER APÓS CADA SESSÃO

- Pode-se regressar à atividade habitual após cada sessão; no entanto, devem ser evitados esforços físicos exigentes na região submetida a tratamento e deve ser realizado repouso moderado.
- Após um tratamento ao ombro, devem ser evitados movimentos acima da cabeça. Após um tratamento ao pé, devem ser usados sapatos confortáveis com sola macia e palmilhas, se necessário.

## PODE-SE CONDUZIR APÓS A SESSÃO?

- No caso de ser necessário realizar antes do tratamento analgesia fornecida pelo Serviço, recomenda-se que nesse dia não se conduza, uma vez que se pode sentir sonolência.

## EFEITOS SECUNDÁRIOS

- A terapia por ondas de choque focais apresenta efeitos secundários pouco frequentes. No entanto, é possível que após o tratamento se possa verificar um aumento da dor e/ou vermelhidão locais. Nesse caso, recomenda-se repouso e gelo durante 10 a 15 minutos, 3 a 4 vezes por dia, durante 2 dias.

# TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE FOCAIS



**SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO**



**CENTRO HOSPITALAR DE LISBOA OCIDENTAL**



**SMFR Hospital de São Francisco Xavier: 210431741**

**SMFR Hospital de Egas Moniz: 210432572**

**SMFR Hospital de Santa Cruz: 210433253**

**Autor: João Carlos Barros Monsanto**  
joaocbmonsanto@gmail.com

## O QUE SÃO ONDAS DE CHOQUE FOCAIS?

- As ondas de choque ocorrem em alguns fenómenos naturais, como os relâmpagos, ou noutras situações, quando aviões a jato ultrapassam a barreira do som. São pulsos acústicos de alta energia que surgem após um aumento súbito da pressão atmosférica.

## PARA QUE SE UTILIZA?

- Em patologia músculo-esquelética utilizam-se ondas de choque focais no tratamento de:
  - ✓ Calcificações tendinosas
  - ✓ Alterações da consolidação óssea (pseudartroses)
  - ✓ Fasceíte plantar
  - ✓ Epicondilite
  - ✓ Esporão do calcâneo
  - ✓ Alterações degenerativas dos tendões (tendinoses)

## QUANDO DEVE SER REALIZADA?

- A terapia por ondas de choque está indicada quando não se verifica melhoria das queixas com o tratamento convencional (medicação oral e fisioterapia).
- Pela lei e pelas suas características, as ondas de choque focais só devem ser realizadas por médicos.

## COMO FUNCIONA?

- As ondas de choque focais são dirigidas à área da dor e da patologia, onde provocam um traumatismo controlado. Este “trauma” promove a desintegração de calcificações, aumenta a circulação sanguínea no local, estimula a formação de novo tecido e promove mecanismos de cicatrização.

## QUAIS SÃO OS OBJECTIVOS?

- Os principais objectivos são o alívio da dor e o ganho de flexibilidade da região submetida a tratamento, contribuindo para uma maior mobilidade e melhoria da qualidade de vida.

## QUANTAS SESSÕES SE REALIZAM?

- O número de sessões de tratamento depende da patologia em causa, podendo variar entre 2 a 4 sessões separadas por cerca de 2 a 3 semanas. Habitualmente é realizada uma ecografia na primeira consulta para localização da lesão.

## É DOLOROSO?

- Cada pessoa tem diferente sensibilidade à dor, no entanto, este é um procedimento doloroso. Por essa razão, recomenda-se a toma de um analgésico antes de cada sessão, que é disponibilizado pelo Serviço 30 minutos antes do tratamento.