

O que é Costocondrite?

O que é costocondrite?

A costocondrite é uma inflamação da cartilagem que liga as costelas ao esterno ou osso do peito. Ela causa dor e sensibilidade na parede torácica que se assemelham, freqüentemente, ao que a pessoa sente com um ataque do coração ou outros problemas cardíacos.

Em geral, a costocondrite não tem causa aparente e passa sozinha. O tratamento é direcionado a diminuir a dor enquanto o paciente espera o problema resolver-se.

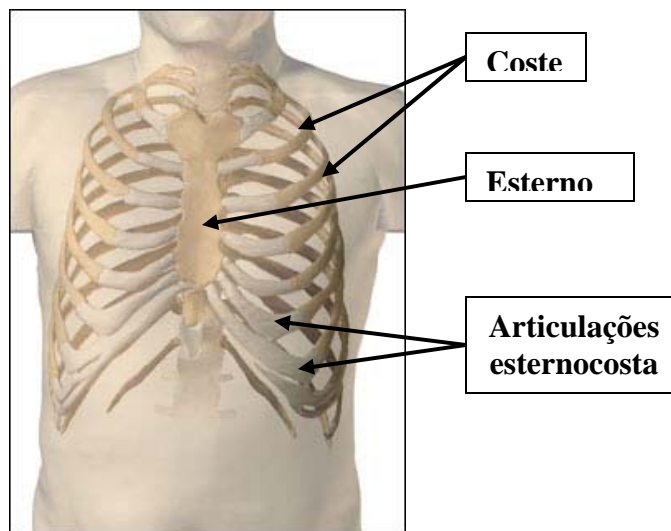
Quais são os sintomas da costocondrite?

- Dor e sensibilidade na parede torácica, que podem tanto ser agudas como brandas e incômodas.
- Dor que muitas vezes se manifesta no lado esquerdo do esterno, embora possa ocorrer em qualquer um dos lados do tórax.
- Dor ao inspirar na respiração profunda.
- Dor ao tossir.
- Dificuldade de respirar.

Quais são algumas das causas da costocondrite?

Na maioria dos casos, a causa da costocondrite é desconhecida. Entretanto, há ocasiões em que existe claramente uma causa. Eis alguns exemplos:

- *Lesão* – Um golpe no peito;
- *Infeção* – É possível uma infecção se desenvolver na articulação esternocostal, causando dor;
- *Fibromialgia* – A costocondrite pode ser um sintoma de fibromialgia, a qual é uma enfermidade que causa dor muscular e uma sensação contínua de cansaço.



Como o médico diagnosticará a costocondrite?

O médico fará um levantamento do seu histórico de saúde, lhe perguntará sobre os seus sintomas e realizará um exame médico. Possivelmente, apalpará a extensão do esterno à procura de áreas sensíveis ou inchadas. Essa enfermidade não pode ser visualizada por radiografia; contudo, talvez o médico solicite alguns exames diagnósticos a fim de eliminar outras causas da dor, tais como doenças cardíacas ou problemas gastrointestinais.

Como é tratada a costocondrite?

A costocondrite geralmente passa sozinha em uma ou duas semanas. Para que você se sinta mais confortável, pode ser que o médico lhe recomende tomar:

- Medicamentos anti-inflamatórios não esteróides, conhecidos pela sigla AINEs (*NSAIDs, em inglês*) – tais como ibuprofeno (Advil, Motrin) ou naproxeno (Aleve);
- Relaxantes musculares – ajudam a diminuir a dor.

Os medicamentos de ambas essas classes podem ser irritantes ao estômago e devem ser ingeridos junto com as refeições.

Existem, ainda, medidas de auto-cuidados que você pode tomar para melhorar o seu nível de conforto. Algumas delas são:

- Repousar bastante e evitar atividades que fazem a dor piorar;
- Praticar exercícios físicos leves, tais como caminhar ou nadar, para melhorar o seu humor e manter o seu corpo saudável. Porém, não exagere no exercício e pare se a dor aumentar ao praticá-lo.
- Pode ser que o seu médico sugira a aplicação de uma compressa térmica na região dolorida várias vezes por dia. Mantenha o ajuste da compressa térmica no nível baixo para evitar queimaduras.

Fonte:

American Academy of Family Physicians através do site www.familydoctor.org

The Mayo Foundation for Medical Education and Research através do site www.mayoclinic.com

06/2007