



**Neil Marco Violante**  
diretor clínico do Centro  
Quiroprático Nova Vida, Leiria

## Tendinites?

Ao longo de uma vida, qualquer ser humano irá viver a experiência dolorosa a que se dá o nome de tendinite. A tendinite define-se como uma inflamação de um tendão. Esta condição traz com ela uma dor que pode ser incomodativa, como em certos casos mais leves, ou muito dolorosa ao ponto de impedir qualquer movimento do membro envolvido. Os tendões são as extensões ou extremidades dos músculos e estão diretamente ligados aos ossos. Estes permitem que os ossos se movimentem em várias direções pela simples contração muscular. Existem várias causas que dão origem às tendinites mas as mais comuns são provocadas por estiramentos musculares num desporto, por exemplo, em movimentos crónicos no trabalho ou então por subluxações articulares dos membros afetados.

Em 90% dos casos, sempre que haja tendinite, há também subluxação na articulação dolorosa. O movimento desequilibrado provocado pela subluxação da articulação irá provocar um esforço agravado do tendão, o que provocará, a longo termo, uma inflamação que trará consigo a dor assim como a incapacidade de movimento. Caso a tendinite persista, a inteligência inata do nosso corpo iniciará um processo chamado calcificação do tendão a fim de fortalecer a região. Certamente que não é a melhor solução mas é a única que o corpo consegue fazer para se proteger da irritação constante no tendão.

A quiroprática consegue, através de ajustamentos articulares e musculares, trazer uma biomecânica normal e fazer em que a inflamação seja debelada. O paciente sentirá um alívio e bem estar, o que o reconduzirá ao que mais gosta de praticar.

Fará um dia parte do pensamento comum da nossa sociedade, fazer um check-up regular da nossa estrutura óssea, muscular e nervosa e assim poder-se-á eliminar 90% das tendinites crónicas que ocupam o terceiro lugar das causas das faltas ao trabalho.

**Workshop**

**17 novembro 2016**

### O SEGREDO DA JUVENTUDE: A FLEXIBILIDADE!

**Onde?** Nerlei (junto ao Estádio Municipal)

**Quando?** 18h50 (duração 60-90min)

**Custos?** Gratuito para as primeiras 10 inscrições  
(valor 35€)

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

[www.quiopraticanv.com](http://www.quiopraticanv.com)

rua cidade de halton, lote 3, loja a  
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria  
tel. **244 817 580**