

A malhação está acabando com os joelhos

O discurso da vida saudável pegou. Mas trouxe um efeito colateral: a destruição da maior articulação do corpo humano

SUZANE FRUTUOSO

AS TÃO SONHADAS FÉRIAS NA NEVE do consultor Fernando Almeida, de 56 anos, encerraram-se antes do previsto. A culpa foi de um tombo banal, com consequência grave. Em março, Almeida viajou para os Estados Unidos para esquiar em Lake Tahoe, na divisa entre a Califórnia e Nevada. Almeida não é um estreante. Pratica o esporte há quatro décadas. Mesmo assim, logo no segundo dia, caiu ao frear numa curva. Não foi um tombo cinematográfico. Apenas um desequilíbrio que o fez girar o corpo e ir ao chão. Mas o estalo no joelho direito o assustou. “Mesmo com o iPod em alto volume, ouvi o barulho”, diz. Era o ruído provocado pelo rompimento do ligamento cruzado anterior. Essa estrutura é formada por faixas de tecido que controlam e limitam o movimento das articulações. Almeida teve de voltar para o Brasil, passou por uma cirurgia e hoje faz fisioterapia e hidroterapia diariamente.

Situações como a que ele viveu têm se tornado comuns. De todas as lesões ortopédicas, as de joelho são as que levam mais pacientes aos consultórios. Há duas razões para isso: a busca pela qualidade de vida e pela beleza, que se tornou um dos valores da sociedade, e a valorização da carreira de esportista, que faz os

As lesões de joelho são a principal queixa nos consultórios de ortopedia. E crescem 5% ao ano

pais colocar os filhos em treinos puxados desde cedo. “Como há um número muito maior de praticantes de atividades físicas, há mais gente se machucando”, diz o especialista em medicina esportiva André Pedrinelli, da Universidade de São Paulo.

Nos principais consultórios de ortopedia, as lesões de joelho aumentam cerca de 5% ao ano, segundo estimativa do ortopedista Rene Jorge Abdalla, diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação no Esporte do Hospital do Coração, em São Paulo. “A maior articulação do corpo humano é o joelho. E ela também é a mais vulnerável”, afirma Abdalla. “Fica diretamente embaixo da pele, sem proteção. Não é como o quadril, envolto em músculo.”

Os Estados Unidos gastam US\$ 282 milhões por ano com tratamento de lesões esportivas. Nas emergências dos hospitais americanos, 16% dos atendimentos estão relacionados a atividades físicas. Não há dados confiáveis sobre o problema no

Brasil, mas os especialistas constataam nos consultórios que as pessoas estão se exercitando de forma errada ou em excesso. “Crianças e adolescentes já praticam esportes com os pais cobrando resultados. Muitos vêem nos filhos habilidosos, especialmente no futebol, futuros arrimos de família”, diz Moisés Cohen, professor da ▶



Como evitar **sofrime**

Menisco

O QUE É

Estrutura de **fibrocartilagem** em forma de meia-lua que fica entre o fêmur e a tibia. Amortece e lubrifica as articulações

QUAL É O PROBLEMA

Ele pode ser rompido por entorses, quedas, batidas e por **excesso de peso** ou abuso de esportes

TRATAMENTO

É possível melhorar diminuindo a intensidade dos exercícios. Em caso de **cirurgia**, há duas técnicas: a sutura do menisco ou a retirada de parte da lesão. Com o tempo, a articulação pode se degenerar (artrose). O transplante de menisco já é possível, mas é raro no Brasil. Faltam bancos do tecido que sejam habilitados

Os esportes que mais provocam lesões

Lesões são mais frequentes em esportes coletivos, com mudanças bruscas de direção e possibilidade de choque com o



DE LEVE
Depois da operação no menisco, Gennari (com a bola) exercita-se: deverá voltar a jogar, mas sem exageros

to O respeito pelos limites do corpo pode salvar a articulação

Ligamento

O QUE É

Faixas de tecido que controlam e limitam o movimento das **articulações**. Existem quatro tipos

QUAL É O PROBLEMA

A ruptura do ligamento é causada por **torções** que provocam dor, inchaço e insegurança ao caminhar

TRATAMENTO

É possível conviver com o ligamento rompido. Para isso, é preciso diminuir a **intensidade** da atividade física. Quando a cirurgia é necessária, um pedaço do tendão é colocado no lugar do ligamento. Na sexta semana, a pessoa já pode fazer natação. Em três meses, retoma as atividades aeróbicas

adversário. Exemplo: **futebol, basquete e vôlei**. Movimentos repetitivos como os realizados no **balé, na maratona, no ciclismo** e no **triatlo** podem causar desgaste ao longo do tempo. Atividades que envolvem

Cartilagem

O QUE É

Revestimento do **osso** que protege a articulação. É lisa como um sabonete e permite a movimentação entre os ossos

QUAL É O PROBLEMA

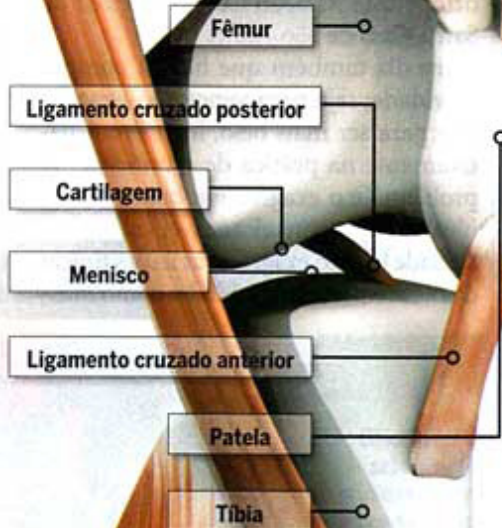
A ruptura é provocada por quedas, batidas, movimentos errados ou **degeneração** relacionada à idade

TRATAMENTO

Nos casos leves, bastam aplicação de gelo, medicação, repouso e **fisioterapia**. Trocar de atividade pode ser fundamental. Medicamentos diminuem a degradação da cartilagem. Mas não refazem o que já foi perdido

fortes impactos sobre os joelhos, como as modalidades de academia – **musculação, step e spinning** – também são vilãs

A maioria dos pacientes que sofrem com o **joelho** apresenta lesões no menisco, nos ligamentos ou na cartilagem



Universidade Federal de São Paulo. “Esse excesso é muito prejudicial. O ser humano quer sempre ir além. Mas a linha entre o saudável e o patológico é tênue.”

As lesões no joelho são as que mais afastam as pessoas dos esportes porque, em geral, são as mais graves. Quando não são tratadas corretamente, podem levar à degeneração da articulação (artrose). O futebol é a modalidade que causa as piores lesões. Esportes coletivos, de impacto, com mudanças de direção bruscas, rotações e movimentos repetitivos praticados de maneira inadequada são os vilões dos joelhos. “Não chegamos a ponto de dizer que praticar esportes faz mal. Mas pode ser uma faca de dois gumes”, afirma o ortopedista Ricardo Cury, professor da Santa Casa de São Paulo.

Cury diz também que hoje a competitividade, seja para vencer no esporte, seja para ser mais belo, interfere negativamente na prática de exercícios. “O problema é o exagero em busca de um ideal nem sempre alcançável”, afirma. A vaidade leva ao exagero e às lesões típicas das academias em atividades como mus-

culação, spinning e step. Por outro lado, o sedentarismo e a obesidade também prejudicam os joelhos. Um quilo a menos de peso corporal equivale a 4 quilos a menos durante a caminhada. Eis os seis mandamentos para preservar os joelhos:

- praticar esportes regularmente
- fazer alongamentos antes e depois da atividade física
- usar tênis adequados
- treinar em superfícies apropriadas a cada modalidade
- não ultrapassar os limites do corpo
- se sentir dores, procurar o médico

Quando a prevenção falha, o tratamento vai desde repouso e uso de anti-inflamatórios até cirurgia. Em geral, a recuperação demora. O paciente pode ficar seis meses sem praticar a atividade física habitual. Na hora de retomar o esporte, é preciso diminuir a intensidade ou trocar de modalidade.

Essa foi a saída para o roteirista Alexandre Gennari, de 44 anos. Ele jogava futebol uma vez por semana. As dores que sentia de vez em

quando no joelho se tornaram constantes e intensas desde o início do ano passado. Foram constatadas uma lesão no ligamento e a ruptura do menisco. Gennari foi parar na mesa de cirurgia. Um terço do menisco foi extraído. Teve sorte na recuperação. Três dias depois, caminhava bem. Com um mês, já fazia musculação e corrida. Até o fim de maio, espera retomar as partidas de futebol. Mas agora vai mudar para o time de masters, com jogadores acima de 40 anos. “O ritmo é mais leve”, diz.

Depois da lesão, é preciso ter cuidado com exercícios de fortalecimento. Apenas fisioterapeutas e médicos podem indicar séries para melhorar a situação. Mesmo assim, não existem exercícios de fortalecimento para tecido ou cartilagem lesados. Só os músculos ganham força. O importante é estar em forma e com reflexos apurados. Isso é consequência de uma atividade física regular e de boa qualidade. Continua valendo o alerta que é consenso entre os médicos: atleta de fim de semana só se machuca. ◆



Leia
outros conselhos para
evitar lesões em
www.epoca.com.br

DE MOLHO
Almeida faz
hidroterapia, após
queda de esqui. As
lesões no joelho
são as mais graves

