

# Seu joelho merece mais atenção!

Por Rita Trevisan

**Com a idade e a falta de cuidados, essa estrutura tão delicada fica ainda mais suscetível a lesões, torções ou desgastes.**

**Mas, se você começar já a cuidar dessa parte do corpo, poderá protegê-la e recuperá-la dos maus tratos.**

Andar sob duas pernas foi um acontecimento absolutamente revolucionário na evolução do homem e acabou como um marco nessa trajetória que separa os nossos antepassados mais primitivos do moderno Homo sapiens. Detalhes históricos à parte, a verdade é que até hoje nosso organismo tenta se adaptar a tão brusca mudança. O peso do corpo, antes dividido em quatro apoios, passou a castigar mais os membros inferiores. Isso provocou uma nova distribuição de tarefas entre as diversas estruturas localizadas na região e o joelho acabou sobrecarregado.

Tendo função importantíssima de conectar a parte superior e a inferior das pernas, ajudando na locomoção, coube a ele um esforço grande na tentativa de estabilizar o corpo. Nessa difícil missão, uma tarefa extra: absorver boa parte do impacto oferecido pelo contato dos pés com o solo. Poderia ter sido um arranjo mais tranquilo, não fosse a própria articulação uma região extremamente delicada, onde várias estruturas se combinam. Mas, antes de saber como acaba essa história, o primeiro passo é entender melhor as características do personagem principal: sim, o joelho!

Apesar de estar sujeita a chuvas e trovoadas, a natação em locais abertos costuma ser mais prazerosa. Quando praticada no mar, em rios e em lagos, por exemplo, envolve paisagens motivadoras, contato com a natureza e sensação de aventura. E, mesmo em uma piscina convencional, a luz natural já é o suficiente para produzir estímulos sensoriais mais agradáveis.

Na piscina descoberta, é maior a dissipação dos elementos voláteis dos produtos químicos usados para higienização e esterilização da água, como o cloro. Isso é bom para quem tem alergia ao produto ou a cheiros fortes. Mas, se a reação alérgica costuma ser desencadeada por mudanças de temperatura, os locais abertos têm mais desvantagens. O treino em águas abertas é mais indicado para quem quer desenvolver resistência, enquanto a piscina favorece mais o ganho de força muscular. A exposição à luz solar contribui para aumentar o efeito antiestresse da natação. Também ajuda nos distúrbios de humor. Pode ser mais eficaz para ajudar quem tem distúrbios do sono.

## BONS HÁBITOS QUE VOCÊ PRECISA TER

Um joelho saudável faz toda a diferença na hora de se divertir de forma ativa, seja em uma caminhada, durante uma dança ou na prática de um esporte radical. Por isso, é fundamental cuidar muito bem do seu. Aí vão algumas orientações importantes dos especialistas ouvidos nesta matéria.

1. Fazer exercícios regularmente. Foi-se o tempo em que uma pessoa com qualquer tipo de lesão era impedida de frequentar academias e outros espaços destinados à prática de esportes. Hoje, sabe-se que a atividade física é fundamental para a prevenção de inúmeras doenças e mesmo para a reabilitação de lesões, inclusive do joelho.

*“Qualquer articulação, sem movimento, acaba ficando rígida. Como consequência, a locomoção fica prejudicada”,* alerta o ortopedista Victor Marques de Oliveira. O segredo é contar com a orientação de

um especialista na hora de montar o treino. Atividades de alto impacto, como a corrida, podem ser contraindicadas às pessoas que já sofreram traumas mais sérios nas articulações. Os esportes na água, por outro lado, são uma excelente pedida nesses casos. O fortalecimento muscular — proporcionado por atividades como a musculação e a ginástica localizada — e as atividades de alongamento também colaboram para prevenir lesões.

2. Respeitar seus limites. Se estiver sem condicionamento, comece com um treino leve e aumente gradualmente a intensidade e o tempo de duração. *“É cada vez mais comum atendermos em consultório pessoas que começam a fazer uma atividade sem estarem devidamente preparadas. Isso provoca uma sobrecarga nas articulações”,* explica **Ricardo Cury**. Durante o exercício, pare ao sentir qualquer incômodo ou mal-estar. *“A dor é sempre um alerta, indica que algo está errado e que é hora de procurar um médico. O pior que se pode fazer é ignorá-la”,* defende Oliveira.

3. Acertar na escolha do calçado para o dia-a-dia. *“Os melhores são os que possuem solado macio, capaz de absorver parte do impacto, e um salto pequeno. Os calçados muito baixos ou, ao contrário, com saltos altos, podem comprometer a estabilidade da articulação”,* alerta Sérgio Mainine. Para a prática de atividades físicas, é necessário contar com um calçado especial, capaz de atender às exigências específicas de cada esporte.

4. Manter o peso ideal. A sobrecarga ocasionada pelos quilinhos a mais castiga as articulações, especialmente o joelho. *“A artrose, por exemplo, é três vezes mais comum em obesos”,* alerta Oliveira.

Ninguém precisa ser doutor em Biologia para imaginar que a função principal do joelho é auxiliar na movimentação das pernas, ajudando-as a resistirem ao peso do corpo. O que pouca gente conhece são os elementos que compõem essa articulação, a maior do nosso corpo. Estamos falando de ossos, músculos, cartilagem, ligamentos e tendões.

*“Em outras partes do corpo, como no quadril, temos ossos que se encaixam perfeitamente. Como a área de contato entre eles é grande, a estabilidade da região é maior. Com o joelho, isso não acontece. Ele conecta o fêmur, a tíbia e a patela, que são estruturas ósseas muito diferentes. Já que não é possível encaixá-las perfeitamente, contamos com ligamentos, tendões e cartilagens, que não fazem outra coisa senão ajudar a manter a articulação unida, embora flexível o suficiente para garantir os movimentos”,* explica **Ricardo Cury**, ortopedista do grupo de Cirurgia do Joelho e trauma esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e diretor do comitê de Cirurgia do Joelho da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). Não bastasse essa complexidade anatômica, o joelho tende a apresentar mais problemas com a passagem do tempo. O envelhecimento enfraquece os ossos e o líquido sinovial, que lubrifica a articulação, diminuindo sua viscosidade. Ligamentos e tendões ficam menos elásticos e mais suscetíveis a rompimentos. E tem mais: a cartilagem também vai se gastando e não há como reconstruí-la.

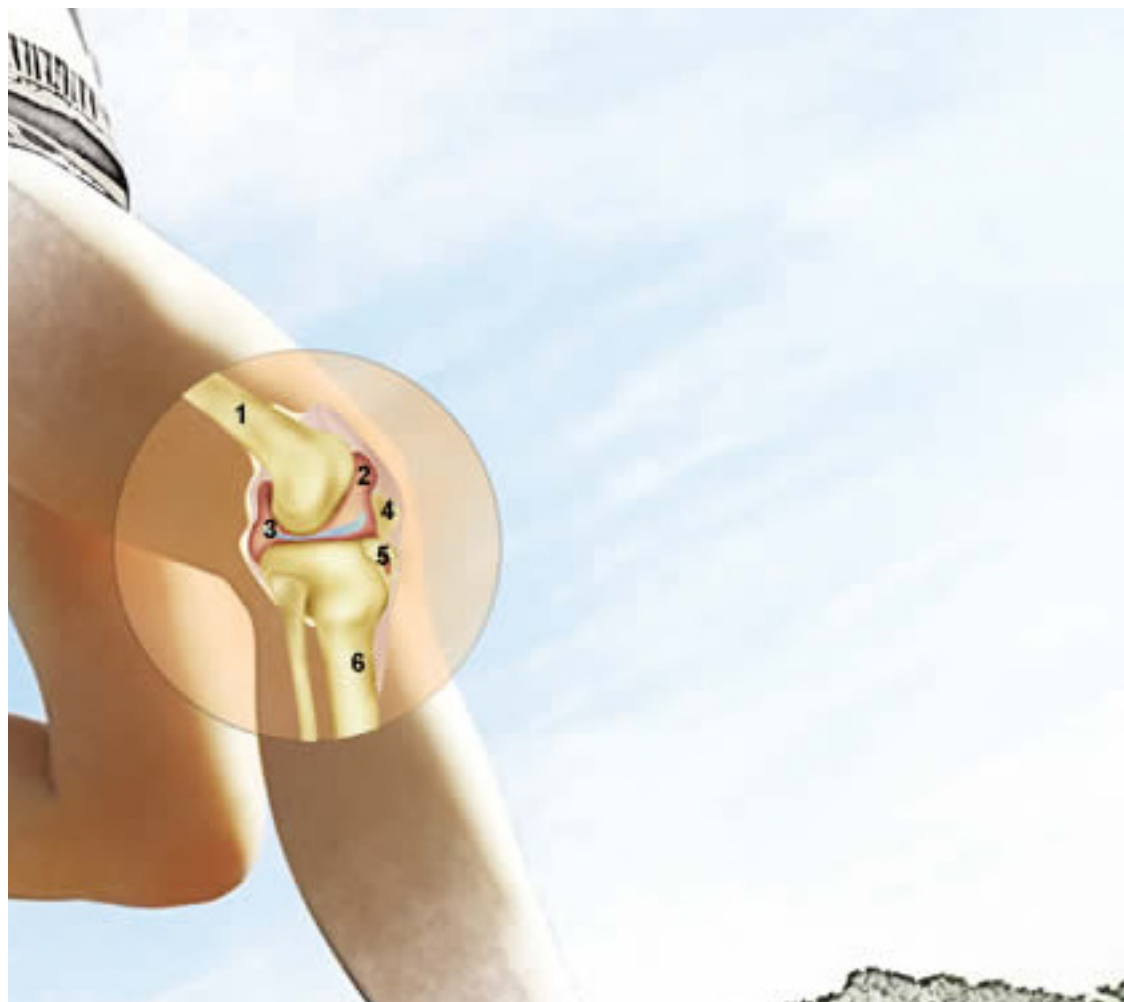
Nesse cenário, mesmo sem fazer nada, já correríamos o risco de sentir pelo menos uma dor incômoda no joelho de vez em quando. Mas nossos maus hábitos aceleram o processo de degeneração da articulação, e o que seria apenas um desconforto pode evoluir para uma lesão mais séria.

## SOLUÇÕES POSSÍVEIS

Embora as lesões que atingem os joelhos sejam variadas e frequentes, a boa notícia é que a maioria delas pode ser tratada — e com sucesso. “Os índices de cura giram em torno de 90%”, assegura o ortopedista Sérgio Mainine, professor da Faculdade de Medicina do ABC.

O avanço das tecnologias diagnósticas permite que exames complementares, como a ressonância magnética, sejam capazes de apontar com precisão o tipo de lesão que causa dor, inchaço ou dificuldade de locomoção. A partir desse retrato do problema, parte-se para a adoção da terapêutica mais adequada, dentro de um leque de possibilidades que vai desde a reabilitação por meio de exercícios até cirurgias delicadas e pouco invasivas.

Exercícios para reabilitação com o acompanhamento de um educador físico, no ambiente da academia, ou do fisioterapeuta, numa clínica especializada, continuam sendo indicados, em praticamente todos os casos de torções, estiramentos e inflamações. O objetivo principal é fortalecer e reequilibrar a musculatura, os ligamentos e os tendões que estabilizam a articulação, mantendo-a alinhada.



- 1.Fêmur
- 2.Líquido Sinovial
- 3.Meniscos
- 4.Patela
- 5.Bursa
- 6.Tíbia

Uma superestrutura foi montada, bem na metade das pernas, para ajudar a absorver o impacto do solo com os pés.

Os ossos que ali se conectam são revestidos por cartilagens em suas extremidades, que ajudam a reduzir o atrito durante os movimentos.

Entre o fêmur e a tíbia, duas cartilagens chamadas de meniscos funcionam como verdadeiros amortecedores, ajudando a distribuir o peso do corpo na articulação.

As bursas — bolsas repletas de líquido — fornecem proteção extra e os ligamentos laterais e posteriores reforçam a estabilidade da estrutura.

A patela protege a parte da frente da articulação, que conta ainda com um tecido responsável por secretar líquido sinovial, justamente o que lubrifica a articulação.

Mas, acredite se quiser, nem todo esse exército de matérias-primas naturais é capaz de proteger o seu joelho dos estragos que uma simples caminhada com um calçado inadequado é capaz de provocar.

Por isso, para passar bem longe desses incômodos, não basta escolher bem o tênis. É preciso respeitar o prazo de validade do calçado. Abusar da máxima “quanto mais velho, mais confortável” pode comprometer, da mesma forma, suas articulações. Com o desgaste, o calçado perde boa parte de suas funções amortecedoras.

## PROBLEMAS À VISTA

As reclamações mais frequentes nos consultórios de Ortopedia tendem a começar assim: *“Estou com uma dorzinha no joelho, doutor”*. Os diagnósticos que explicam o incômodo indicam inflamações, torções, deslocamentos e até rompimentos em uma das estruturas da região. Entenda algumas das complicações mais comuns:

**INFLAMAÇÕES:** são uma resposta natural que o corpo dá a qualquer tipo de agente agressivo, seja ele um organismo estranho ou o ataque representado pelo esforço repetitivo ou intenso, que exige demais da articulação. *“Na maioria das vezes, elas aparecem quando se faz um esforço grande sem, antes, dedicar-se ao preparo necessário”*, explica o ortopedista **Ricardo Cury**.

A inflamação pode atingir apenas um tendão — quando é chamada de tendinite — ou pode se disseminar por toda a articulação, e então passa a ser chamada de artrite. Os sintomas mais frequentes são inchaços, dor e o aumento da temperatura local.

**TORÇÕES E DESLOCAMENTOS:** basta um trauma — uma bola que bate com força no joelho durante uma prática esportiva, por exemplo — para que algumas estruturas sejam lesionadas. Ligamentos, tendões e a cartilagem dos meniscos são normalmente as mais afetadas. O impacto é sentido imediatamente: a dor e o inchaço são os sintomas mais comuns. Dependendo da intensidade do trauma, pode haver, ainda, a ruptura dessas estruturas.

**ESTIRAMENTO OU DISTENSÃO:** também provocado por um trauma, começa quando ligamentos, tendões ou músculos esticam acima da sua capacidade normal, provocando um desequilíbrio na articulação e tendo como consequência uma dor local de moderada a muito intensa. Da mesma forma, dependendo do tipo de trauma, pode haver, ainda, a ruptura dessas estruturas.

**RUPTURAS:** além da dor, um sinal bastante comum da lesão é a sensação de que o joelho “sai do lugar” quando em movimento, ou seja, que há um deslocamento estranho na estrutura interna. E não por acaso. Quando um ligamento, tendão ou uma das cartilagens se rompe, toda a articulação perde a estabilidade.

**DESGASTES:** um dos problemas mais sérios, quando se fala em joelhos, é o da perda da cartilagem que recobre toda a estrutura. *“Como é uma região que não tem circulação sanguínea própria, uma vez*

*degenerada, não há como reconstruí-la. Todos os tratamentos utilizados são no sentido de aliviar os sintomas e impedir que o processo avance”, explica Sérgio Mainine. Como a cartilagem é a estrutura que reveste as extremidades do fêmur e da tíbia, ela ajuda a reduzir o atrito durante os movimentos. Com seu desgaste progressivo e natural, a estrutura pode apresentar pequenas fissuras. Os sintomas são dores locais e não raro é possível perceber certo rangido dos ossos nos movimentos de locomoção. Em nível avançado, o problema é chamado de artrose.*

## **QUANDO OPTAR PELA CIRURGIA**

Para problemas de artrose leve a moderada, a visco-suplementação é uma das terapêuticas mais utilizadas. A técnica permite lubrificar a articulação, por meio de uma infiltração feita diretamente no local. O tratamento não é apenas preventivo. *“O composto utilizado, um derivado do ácido hialurônico, nutre a cartilagem e impede que o problema se agrave”, conta Mainine.*

Em casos mais extremos, de artroses severas, rompimentos de ligamentos e tendões, o procedimento cirúrgico é indicado na maioria dos casos. Mas mesmo essas intervenções, hoje, são muito mais simples. Minimamente invasivas, as artroscopias são as operações mais usadas. Elas permitem que a reabilitação dos tecidos lesionados, como ligamentos e meniscos, seja feita por meio de duas pequenas incisões. Isso reduz o tempo de recuperação e eleva a taxa de sucesso, pois o trauma é muito menor. A introdução de uma microcâmera em uma das incisões permite que o cirurgião acompanhe todo o procedimento por um monitor.

No caso dos joelhos, as intervenções cirúrgicas mais comuns têm o objetivo de retirar partes dos meniscos que já sofreram muito desgaste, suturar estruturas danificadas dessa cartilagem, substituir tendões e ligamentos rompidos. *“Normalmente, retiramos um tendão de outra parte do próprio joelho e recolocamos no lugar daquela estrutura danificada e que é essencial”, esclarece Ricardo Cury.*

Quando as lesões estão muito avançadas, o último recurso é mesmo a prótese. *“Trata-se de uma estrutura que substitui a superfície do joelho, fazendo as vezes da cartilagem que protege tanto o fêmur quanto a tíbia dos atritos, e que conta ainda com ligas de aço e pastilhas, que imitam as estruturas naturais”, explica Victor Marques de Oliveira, ortopedista que faz parte dos grupos de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo, da Santa Casa de São Paulo.*