

Viva Bem

SAIBA MAIS

Veja no site da Sociedade Brasileira de Medicina e Exercício do Esporte várias informações sobre a prática de esportes e cuidados com os joelhos

<http://migre.me/sDnu6>

CUIDADOS

Site do Hospital Albert Einstein tem mais dicas sobre os joelhos

<http://migre.me/sDnN9>

Começar atividade física de repente pode **lesionar joelhos**

Antes de correr ou ir à academia, é preciso fazer uma avaliação física e começar os exercícios devagar

Os joelhos podem apresentar uma série de males ao longo dos anos devido a situações de risco que impomos a eles, mesmo sem perceber, como usar salto alto ou forçá-los demais subindo escadas. Outro exemplo bastante comum é o das pessoas que começam a correr para ter uma atividade física na rotina, mas começam com uma carga maior do que o corpo aguenta.

Embora seja ótimo para a saúde, o novo hábito deve ser iniciado após uma avaliação do ortopedista, principalmente quando a pessoa está acima do peso. "Quando você corre, o peso sobre o joelho aumenta seis vezes", afirma o ortopedista Geraldo Granata Junior.

A conta assusta. "Se a pessoa tem 60 kg, os joelhos sofrem uma carga de 360 kg. Então, se a pessoa está com sobrepeso, para prevenir-se de lesões, é melhor começar devagar", alerta.

Esse tipo de cuidado ajuda a evitar muitos tipos de dores e lesões, como as de menisco. Trata-se de uma cartilagem que tem a função de encaixar o osso da coxa (fêmur) no osso da perna (tíbia). "A lesão de menisco é como se ele fosse rasgado, e dói quando ele rasga", explica Granata.

Segundo o ortopedista Felipe Savioli, o tratamento indicado depende de vários fatores. "Cada caso deverá ser individualizado, podendo a cirurgia e a fisioterapia estarem indicadas", afirma.

Outra lesão bastante comum é a tendinite nos joelhos, que é um processo inflamatório que causa dor intensa na região. Ela pode aparecer devido a movimentos repetitivos ou por sobrecarga nos joelhos.

Um exemplo é o caso das pessoas que costumam fazer caminhadas e de repente resolvem correr, sem preparar a musculatura para isso.

"É um prato cheio para a tendinite, porque abruptamente aumentou a carga, e não estava preparada", diz Granata. (Bárbara Souza)

Reumatismo também pode causar danos

O joelho pode sofrer danos como resultado de doenças reumáticas, como gota, artrite reumatoide e lúpus. Por isso, antes de mais nada, é necessário tratar a causa.

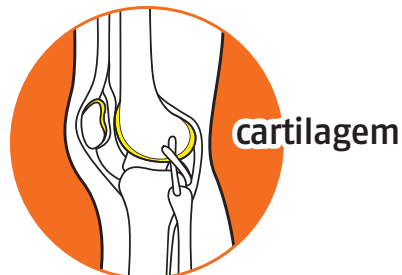
"No decorrer de algumas décadas, esses processos reumáticos podem levar ao comprometimento de toda a cartilagem do joelho, com grande comprometimento da sua função acompanhado de dores", afirma o ortopedista José Ricardo Pécora. (BS)

Males do joelho

Excesso de peso, obesidade, sedentarismo e uso contínuo de salto alto são fatores que prejudicam muito os joelhos

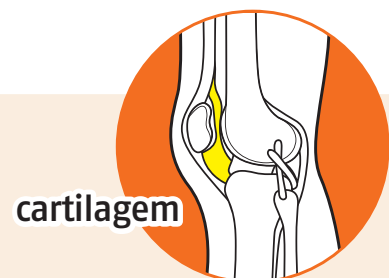
Essa região do corpo pode ser afetada por processos traumáticos, como pancadas, torções ou lesões por esforço repetitivo, além de sofrer desgaste com a idade

Doenças mais comuns



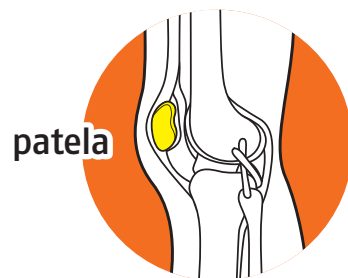
Artrose

- É o desgaste da cartilagem, que recobre os ossos nas articulações, impedindo o atrito de um osso com outro
- A doença pode ocorrer devido à idade, uma fratura, uma infecção ou doenças reumáticas
- Pode ser tratada com analgésicos e anti-inflamatórios, fisioterapia, hidroginástica, pilates e cirurgia



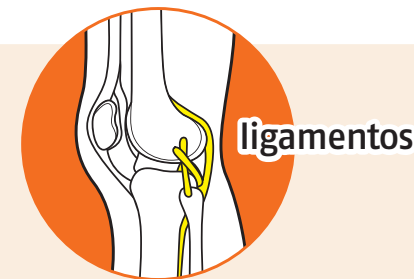
Condromalácia patelar

- Também é uma lesão da cartilagem do joelho, mas é causada pelo uso excessivo das articulações, alguma pancada ou torção ou ainda é resultado do formato da articulação
- Ela causa dor na parte da frente dos joelhos e piora quando a pessoa está sentada e fica sem mexer os joelhos
- A grande maioria dos casos melhora com sessões de fisioterapia e com remédios



Joelho do saltador ou tendinite

- Pessoas que praticam esportes como vôlei e basquete podem sofrer uma dor na região da frente do joelho, relacionada à tendinite patelar, também conhecida como joelho do saltador
- O tratamento é feito com analgésicos, anti-inflamatórios e fisioterapia



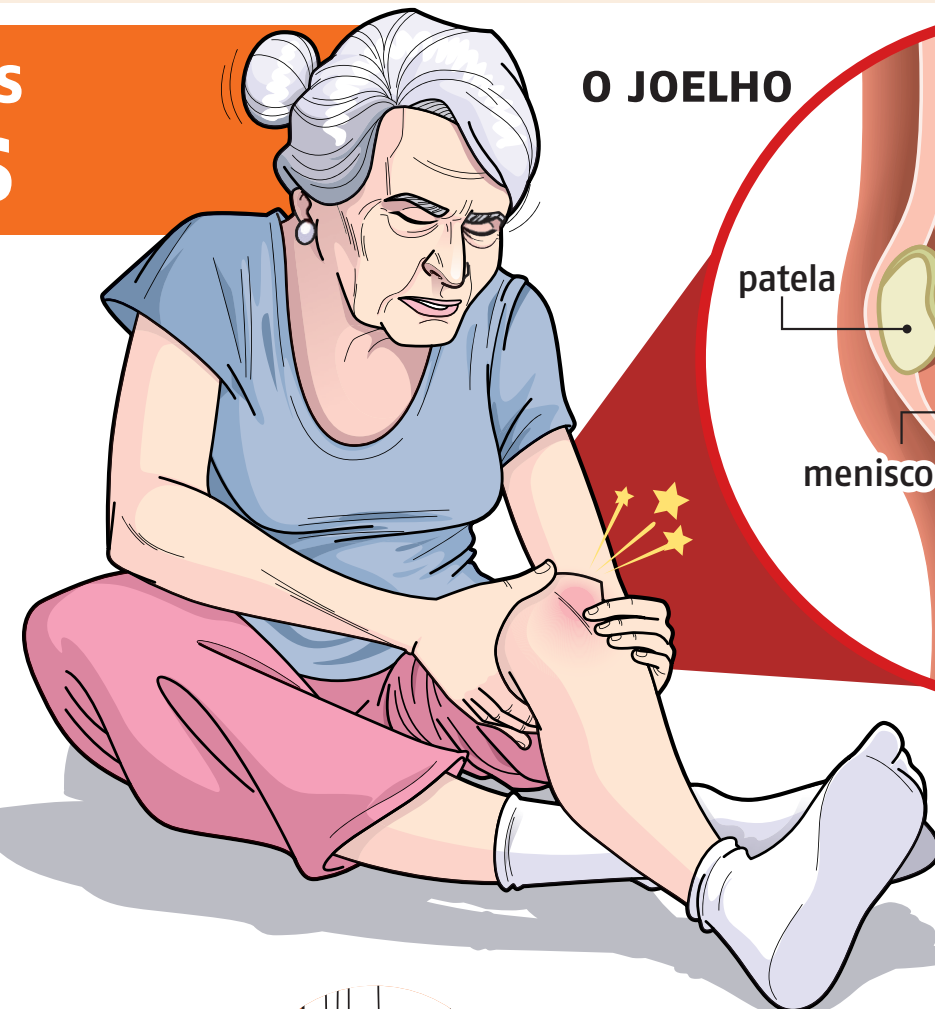
Lesão dos ligamentos

- Ocorrem devido à torções dos joelhos. A mais famosa é a lesão do ligamento cruzado anterior
- Quando há a lesão total e dependendo das atividades do paciente, é indicada a cirurgia

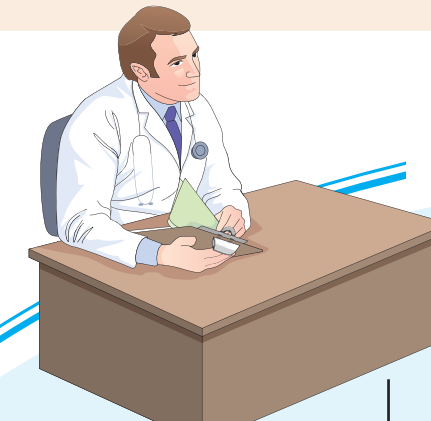


Lesão dos meniscos

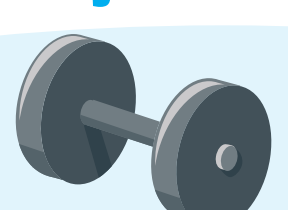
- Meniscos são estruturas em forma de C que têm como função encaixar o osso da coxa (fêmur) com o osso da perna (tíbia)
- Podem ocorrer lesões por torções ou pelo desgaste natural dos meniscos
- O tratamento pode ser cirúrgico



Mantenha os joelhos saudáveis



Faça uma avaliação com médico se for sedentário, mas quer se exercitar



Se faz atividade física, não mude a intensidade bruscamente

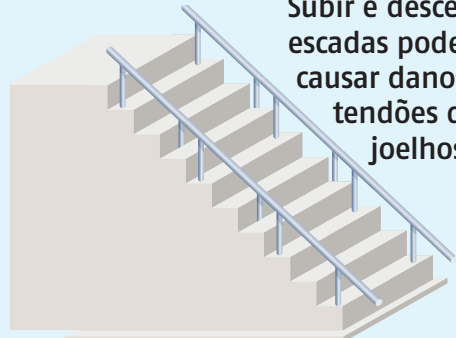


Evite usar saltos muito altos e durante longos períodos

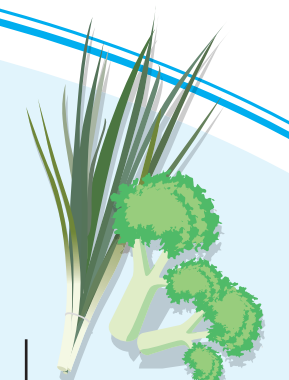


Sempre se alongue antes e depois da atividade física

Use o modelo de tênis indicado para a atividade que vai fazer



Subir e descer escadas pode causar danos aos tendões dos joelhos



Alimentos como cebolinha verde e brócolis são anti-inflamatórios e ajudam quem pratica exercícios a não ter dores musculares

Onde procurar ajuda gratuita

- Especialistas: ortopedista
- Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>
- Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>

Fontes: Felipe Savioli, ortopedista especialista em joelhos do Hospital Santa Catarina de São Paulo; Geraldo Granata Jr., ortopedista especialista em joelhos, diretor do CTJ (Centro de Tratamento do Joelho) e integrante do Grupo do Joelho da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo); José Ricardo Pécora, da Sociedade Brasileira de Cirurgia da Coluna Minimamente Invasiva