



Meu joelho dói quando faço exercício



O fato de escrever esta coluna tem me propiciado uma experiência muito gratificante. Vários colegas têm me procurado para esclarecer alguma dúvida ou contar algum caso interessante e isto tem me animado a escrever mais, passando para outras pessoas as dúvidas que me colocam.

Uma questão muito comum diz respeito às dores e o sítio mais relatado é o joelho. É fácil entender por que o joelho dói. Qualquer movimento que fazemos - com os membros inferiores - os joelhos participam, desde andar e correr até nadar e subir escadas, por exemplo.

Vou tentar relacionar o tipo de dor que me relatam com a possível lesão associada.

Dor fraca com queimação na rótula

Geralmente este tipo de dor está associada à síndrome femoro-patelar que é decorrente de fraqueza do quadríceps, que é o conjunto de músculos anteriores da coxa. Esta debilidade leva a um desalinhamento da rótula, que ao invés de permanecer em seu lugar durante o movimento, pela assimetria do músculo, corre para o lado que está mais forte "arranhando" o fêmur, até levar a um processo inflamatório que causa dor e ardor.

Vários fatores podem causar este desequilíbrio, os principais são: correr "mancando", por diversos motivos como correr com tênis não apropriado, correr em terreno inclinado, etc. O tratamento desta lesão passa por corrigir o problema de base e às vezes é necessário fortalecimento do quadríceps através de fisioterapia ou musculação.

Dor na porção anterior e estalo quando dobro o joelho

Estas queixas podem estar associadas a condromalácia que pode ser uma das conseqüências da síndrome femoro-patelar, de tanto a rótula esbarrar no fêmur pode haver lesão da cartilagem que reveste o osso tornando o desgaste maior.

Neste caso o tratamento deve aumentar o tônus do quadríceps, sem que haja flexão do joelho, porque isto aumenta a lesão. Os exercícios devem ser isométricos com a perna em extensão.

Dor na superfície lateral do joelho, só no exercício

Este tipo de queixa nos faz pensar na síndrome da banda ílio-tibial. Esta banda vem de um músculo que está situado na porção antero-lateral da bacia, percorre a parte lateral da coxa até se inserir na borda lateral da tíbia. Quando a banda passa ao lado do fêmur junto do joelho, este osso tem uma protuberância chamado côndilo, que pode causar atrito provocando um processo inflamatório e dor. Pode doer também ao subir escadas.

O tratamento desta dor passa por alongamento específico, fisioterapia, musculação e revisão do tênis utilizado.

Não consigo agachar, dói abaixo da rótula

A lesão mais provável neste caso é a tendinite da rótula, que aparece principalmente no vôlei onde o atleta realiza saltos verticais e nos ciclistas quando forçam o quadríceps. A descida acentuada durante uma corrida a pé pode também forçar o tendão rotuliano.

A profilaxia pode ser feita evitando os excessos acima e o tratamento com fortalecimento muscular, massagem e joelheira fixando a rótula.

Meu joelho travou

Começamos agora com problemas mais complexos e de soluções mais difíceis. Geralmente este tipo de queixa diz respeito a lesões meniscais e estão mais associadas aos jogadores de futebol, principalmente os de fim-de-semana, pois estes em geral não têm a musculatura preparada. Portanto, músculos fortes ajudam a prevenir lesões meniscais. Um movimento brusco ou excesso de força podem lesar os meniscos.

Lesões deste tipo dificilmente se resolvem sem a intervenção do especialista, "o médico deve ser consultado".

Joelho dolorido, inchado e não posso apoiá-lo no chão

Estes são sinais de lesão dos ligamentos. O ligamento que mais se lesa é o cruzado anterior, esta ocorre por pancada na parte posterior da coxa com a perna fixa ou por rotação repentina com apoio. Os principais esportes que podem lesar ligamentos são esqui na neve, tênis, basquete, entre outros.

A profilaxia é feita com fortalecimento da musculatura e o tratamento passa pelo especialista.

Treinem com cuidado para não apresentar nenhuma das dores que descrevi. Bons treinos.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista