



INSTITUTO WILSON MELLO

# LESÕES NO JOELHO:

Descubra quais as mais frequentes e como tratar.

# SUMÁRIO

- 3**    **INTRODUÇÃO**
- 5**    **ENTENDA A ANATOMIA DOS SEUS JOELHOS**
- 8**    **CONHEÇA AS PRINCIPAIS CAUSAS PARA AS LESÕES NO JOELHO**
- 12**   **E QUAIS SÃO AS LESÕES MAIS FREQUENTES DE JOELHO?**
- 15**   **QUAL O TRATAMENTO EFICAZ PARA A LESÃO DO LCA?**
- 16**   **CONHEÇA OUTRAS LESÕES LIGAMENTARES DO JOELHO**
- 21**   **CONHEÇA O TIIA (TRATAMENTO INTEGRAL E INDIVIDUALIZADO DA ARTROSE)**
- 24**   **ENTENDA OS SINTOMAS E DIAGNÓSTICO**
- 26**   **CONCLUSÃO**

# INTRODUÇÃO

O **joelho** desempenha papel fundamental na maior parte das atividades que realizamos durante o nosso dia. Ele dá suporte à rotação do corpo, possibilitando-nos agachar, levantar e caminhar, e permite a flexão e extensão da perna em relação à coxa.

É a articulação que dá sustentação a todo o peso do corpo e recebe grande carga quando praticamos alguma atividade física, além de ser a mais complexa, pois é rodeado de músculos, ligamentos, meniscos e cápsula articular que, em conjunto, dão harmonia aos nossos movimentos.

É também uma das **articulações mais vulneráveis**, por essa razão o joelho está propenso a lesões diretas e indiretas e, por ser extremamente exigido, é uma das partes do corpo que mais sofre com lesões.





É bastante comum que as pessoas sintam **dores no joelho**, das mais diversas intensidades. O que acontece é que muitas vezes isso pode impedir a pessoa até mesmo de caminhar ou exercer as várias atividades cotidianas.

A chave para um joelho saudável e sem dores é a boa estabilidade e o bom alinhamento da articulação.

Muitas pessoas sentem incômodos no joelho e demoram para procurar um ortopedista, o que não é recomendável. Quanto mais cedo as alterações dessa articulação forem tratadas, maiores as chances de recuperação com intervenções menos invasivas.

Este ebook foi confeccionado pela equipe de profissionais do **Instituto Wilson Mello** especialmente para ajudar você, que sente dores nos joelhos e que percebe que a situação vem se agravando com o passar do tempo.

# ENTENDA A ANATOMIA DOS SEUS JOELHOS

Para que você possa compreender o funcionamento dessa articulação tão complexa, explicaremos como é a anatomia do **joelho**.

O joelho é um complexo articular completo, onde três ossos se articulam de forma a permitir liberdade de movimento. As estruturas que se articulam entre si são articulação tíbio-femoral e femoropatelar, que estão localizadas em uma mesma cápsula articular.

Para facilitar o entendimento, é como se fosse uma dobradiça, composta por:



## Ossos:

Fêmur, tíbia e patela se unem para formar a articulação do joelho, o que lhe permite sustentar grandes cargas e oferecer a mobilidade necessária para a realização de atividades locomotoras.

## Meniscos:

Funcionam como amortecedores entre o fêmur e a tíbia, absorvendo até 60% do peso do corpo sobre os joelhos. Outra função importante relacionada ao impacto é a de acoplar a superfície arredondada do fêmur à superfície mais plana da tíbia. São formados por cartilagem resistente e elástica, capaz de amortecer e estabilizar a articulação.

## Tendões:

São importantes estruturas que conectam os músculos aos ossos, permitindo que os movimentos ocorram.

## Cápsula articular:

A cápsula articular é um tecido conjuntivo que se fixa nos ossos envolvidos na articulação, mantendo-se conectados. Além de proteger os ossos também permite que os ligamentos deslizem sobre eles.

## Cartilagem:

Estrutura que tem as funções de absorver o impacto e ao mesmo tempo ser uma superfície firme e lisa, que permite o deslizamento dos ossos. Com a ajuda do líquido sinovial, a cartilagem permite o movimento nas nossas juntas com baixíssimo coeficiente de atrito.

## Ligamentos:

A função básica dos ligamentos é estabilizar a articulação do joelho e manter os ossos alinhados. Outra função importante é a de promover o que chamamos de propriocepção, ou seja, informar ao nosso cérebro onde o joelho se encontra durante os movimentos que executamos, protegendo o joelho durante movimentos complexos como a mudança brusca de direção, drible, corrida e frenagem.

De maneira mais simples, existem dois conjuntos principais de ligamentos na

articulação do joelho: os ligamentos colaterais medial e lateral, que correm ao longo de ambos os lados da articulação do joelho, e os ligamentos cruzados anterior e posterior, que ficam dentro da articulação do joelho.

Existe também o complexo ligamentar denominado canto póstero-lateral, cuja função também é de estabilização do joelho; além do ligamento femoropatelar medial, que estabiliza a patela em seu lugar, impedindo que ela pule fora do seu trilho durante uma entorse ou frenagem brusca.

## CONHEÇA AS PRINCIPAIS CAUSAS PARA AS LESÕES NO JOELHO:

**Lesões no joelho** podem ser causadas por diversos fatores, variando desde sedentarismo até atividade física muito intensa. Traumas por pancadas ou rotações no joelho (devido a acidentes ou quedas) podem atingir ossos e meniscos, romper ligamentos ou deslocar a patela.

Outras causas são a prática de atividade física de forma inadequada, predisposição genética e doenças ósseas, como artrose. Além disso, o excesso de peso e o uso frequente de salto alto podem sobrecarregar as articulações dos joelhos, ocasionando o desgaste das cartilagens.

Abaixo explicamos as **principais causas** para as lesões e dores nos joelhos:



❖ **Atividade física sem orientação:**

As lesões podem ser causadas por solavancos repentinos, movimentos desajeitados, grandes giros, força excessiva, por isso é importante a orientação de um profissional na prática de qualquer esporte ou exercício físico.

❖ **Acidentes de todos os tipos:**

Quedas, batidas, todos os tipos de acidentes nos joelhos, incluindo pancadas e traumas, podem gerar lesões.

❖ **Obesidade:**

O excesso de peso coloca pressão extra nas articulações das extremidades inferiores do nosso corpo, impactando diretamente as articulações do joelho.





- ❖ **Idade:**  
Os idosos sofrem mais riscos de quedas e traumas no joelho por vários fatores, como doenças, mas também pelo desgaste natural do corpo.
- ❖ **Sexo:**  
Os estudos apontam que as mulheres podem ser mais suscetíveis a lesões do Ligamento Cruzado Anterior e patelar devido à anatomia do corpo feminino, pois seu joelho costuma ser “mais para dentro”.
- ❖ **Prática de esportes:**  
Esportes de alto impacto podem aumentar a chance de lesões no joelho devido ao alto desgaste a que a articulação é submetida.

❖ **Uso excessivo:**

Não somente no esporte, mas qualquer atividade em que se usa de maneira exagerada o joelho, ficando muito em pé, por exemplo, pode causar algum tipo de lesão.

❖ **Doenças** preexistentes como artrose, artrite, doença articular degenerativa, gota.

Geralmente, a grande maioria das lesões de joelho são causadas pela prática de esportes como corrida, atividades com saltos, como basquete, vôlei e o campeão dos campeões das causas de lesões de joelho no Brasil, o **FUTEBOL!**



## E QUAIS SÃO AS LESÕES MAIS FREQUENTES DE JOELHO?

Como já explicamos, devido a sua capacidade de sustentação, amplitude, movimento e estabilidade, o joelho é uma das articulações mais propensas a sofrer lesões.

Um trauma no joelho pode causar **lesões dos ligamentos ou dos meniscos**, já que os ligamentos são responsáveis basicamente por garantir a estabilidade, enquanto os meniscos e as estruturas cartilaginosas intra-articulares têm a função de absorver os choques.

O joelho também apresenta outro tipo de problema: as **lesões degenerativas**, como a artrose, provocadas principalmente pelo desgaste das articulações e da cartilagem que surge com o envelhecimento ou decorrentes de traumas e doenças.



As lesões nos joelhos se concentram em **três regiões**:

**Ligamentos:**

Que são responsáveis pela contenção da articulação, moderando os movimentos, já que o joelho é uma articulação sem estabilidade óssea, depende totalmente dos ligamentos para se manter estável.

**Cartilagem:**

Que é o revestimento interno da articulação.

**Meniscos:**

Têm o amortecimento como principal função.





Entre as lesões ligamentares, a mais comum é a do **Ligamento Cruzado Anterior (LCA)**. O Ligamento Cruzado Anterior tem a função de estabilizar a translação anterior e a rotação entre os ossos do joelho (fêmur e tíbia).

O LCA pode ser rompido devido a entorses, mudanças bruscas de movimento, paradas abruptas enquanto corre, durante uma queda e no contato direto entre atletas.

O quadro típico de uma lesão do LCA é uma torção do joelho acompanhada da sensação (ou mesmo som) de um forte estalo ou da sensação do joelho "sair do lugar". Outros sintomas da lesão aguda, além da dor, são perda de movimento, inchaço, dor na interlinha articular e desconforto para andar.



## QUAL O TRATAMENTO EFICAZ PARA A LESÃO DO LCA?

A lesão do LCA em atletas de alto nível é sempre de tratamento cirúrgico porque o LCA não cicatriza sozinho.

A reconstrução do ligamento restaura a estabilidade do joelho e é indicada principalmente para pacientes jovens e ativos que praticam esportes. Pacientes idosos e com baixa demanda são geralmente tratados de forma conservadora, com fisioterapia.

Se a opção for cirúrgica, a reconstrução do ligamento é realizada usando enxertos do próprio paciente. A cirurgia é feita por meio de videoartroscopia, técnica minimamente invasiva que permite melhor visualização das estruturas e causa menor dor no pós-operatório.

# CONHEÇA OUTRAS LESÕES LIGAMENTARES DO JOELHO:

## ❖ Lesão do Ligamento Colateral Medial (LCM):

Ocorre quando há uma entorse do joelho ou quando há um trauma na parte lateral do joelho forçado para dentro (valgo), cujos sintomas são dor e inchaço na parte interna do joelho. Na maioria dos casos o tratamento é conservador e não necessita de cirurgia, apesar de ser necessário observar todos os ligamentos, pois pode haver lesões associadas.

## ❖ Lesão do Ligamento Cruzado Posterior (LCP):

Ocorre após traumas diretos na parte anterior do joelho, como acidentes de carro ou motocicleta e atropelamentos, é menos comum que as outras lesões ligamentares do joelho. Os sintomas são dor e derrame articular. O tratamento conservador, neste caso, é o mais indicado em lesões isoladas, mas quando associado a outras lesões ligamentares pode ser indicada cirurgia de reconstrução ligamentar.





### ❖ Lesão do Ligamento Colateral Lateral (LCL):

Embora não seja tão comum, é um tipo mais grave e dificilmente ocorre de maneira isolada, estando frequentemente associada à lesão de outros ligamentos. A lesão acontece por conta da força em varo (abertura do joelho para fora). Pode acontecer por uma lesão de contato, quando há um trauma no lado interno do joelho. Os sintomas iniciais consistem em inchaço e dor na região externa do joelho.

### ❖ Lesão dos meniscos:

A lesão dos meniscos ocorre geralmente quando o joelho é rodado ou fletido com força acima do normal ou ainda por degeneração em indivíduos de meia idade. Por ser uma estrutura primordial para o bom funcionamento, congruência e proteção da cartilagem do joelho, o tratamento adequado deste tipo de lesão é fundamental. Uma das formas de tratamento dessa lesão é a sutura meniscal, que permite preservar a totalidade do menisco, com benefícios futuros, pois previne eventuais alterações degenerativas do joelho. Essa sutura pode ser realizada por diferentes técnicas, sendo que atualmente é feita por artroscopia (vídeo), sem a confecção de nenhum corte. O benefício do uso de técnicas preservadoras de menisco é enorme, por isso esse é o caminho ideal a ser tomado nos casos de lesão de menisco.

## ❖ Disfunção Femoropatelar:

A Disfunção Femoropatelar (DFP) é uma alteração na função da articulação do joelho entre a patela e o fêmur que resulta em dor femoropatelar (dor na frente do joelho).

Existem muitas causas para a dor femoropatelar, no entanto as mais importantes são as alterações funcionais, principalmente as de equilíbrio muscular de musculaturas distantes como quadril e tronco. Situações como crepitação femoropatelar e tendinose de tendão patelar também são classificadas como DFP.

A DFP está muito presente nas modalidades esportivas em que os atletas saltam muito, como voleibol, handebol, em atividades que exigem grande coordenação motora e exercícios muito técnicos, como os funcionais, o crossfit ou ainda a corrida. Desequilíbrios musculares de coxa e quadril, alterações nos pés podem provocar a sobrecarga do aparelho extensor, o que contribui para o surgimento da DFP.





O que há de comum em todas essas modalidades é a necessidade de fazer muita força com o quadríceps, que é o músculo anterior da coxa. A sobrecarga do quadríceps sobrecarrega o mecanismo extensor do joelho que é justamente a articulação femoropatelar.

Além de esportistas, mulheres jovens pouco ativas fisicamente sofrem muito com a DFP.

O tratamento da DFP é feito através de reabilitação com um programa de exercícios específicos que busca reequilibrar a musculatura de coxa e quadril, devolvendo uma distribuição de forças mais natural para a articulação e desse modo acabar com a dor. Existem outros tratamentos para a dor, como uso de medicações anti-inflamatórias, intra-articulares e fisioterapia, mas o principal tratamento é a reabilitação muscular.

O que existe de mais avançado na ortopedia relacionado ao tratamento dessa patologia é a **correta avaliação funcional dos fatores e desequilíbrios que estão levando à DFP**.

## ❖ Artrose de joelho:

A artrose (osteoartrite) é cada vez mais comum entre os idosos devido à longevidade da população. Ela provoca dor articular, rigidez e falta de mobilidade.

Muitas vezes, existe um receio nessa faixa etária quanto ao tratamento cirúrgico. ***Mas nem sempre o paciente com artrose tem indicação cirúrgica, mesmo alguns deles com grau mais avançado da doença!***

Isso porque a artrose tem características e quadro clínico diferentes de um paciente para outro. A razão disso são os diversos fatores de risco envolvidos, como idade, características genéticas, estilo de vida, hábitos alimentares, obesidade, alinhamento do membro e traumas, entre outros.

Portanto, devido à grande heterogeneidade da doença, cada paciente deve ter seu perfil bem definido para receber um tratamento individualizado baseado em alvos terapêuticos.



## CONHEÇA O TIIA (TRATAMENTO INTEGRAL E INDIVIDUALIZADO DA ARTROSE)!

No **Instituto Wilson Mello** há um programa chamado **TIIA** (Tratamento Integral e Individualizado da Artrose) com excelentes resultados para os pacientes com artrose.

O programa possibilita uma abordagem integral, na qual o paciente é avaliado por médicos e fisioterapeutas, passando por exame clínico, avaliação funcional e exames de imagens e laboratoriais para que possa ser determinado o melhor tratamento, que compreende orientações, medicamentos e outras medidas, sempre baseadas em literatura médica atual e com alto nível de evidência científica.

Tudo isso produz melhor resposta quando o paciente é orientado e educado no sentido de que o sucesso do tratamento dependerá muito de sua adesão às orientações recomendadas, como mudar o estilo de vida, adotando a prática de exercícios físicos e o controle de peso para minimizar o impacto sobre as articulações já comprometidas pela artrose. Nesse sentido, o acompanhamento fisioterapêutico é essencial para avaliação e orientação de exercícios apropriados para reduzir a dor e melhorar a capacidade funcional. Portanto, cada paciente tem um tratamento específico!

Além disso, o joelho também pode sofrer com **entorses e luxações**.

## ❖ Luxação:

A **luxação** nada mais é do que o deslocamento dos ossos da articulação. Melhor explicando, é uma lesão que faz com que as extremidades dos seus ossos não se posicionem dentro de uma articulação.

A luxação do joelho ocorre por traumas de energia intensa, que ocorrem com lesão de mais de um dos grandes grupos de ligamentos do joelho: pivô central (LCA e LCP), canto póstero-lateral e canto póstero-medial.

Na maioria dos casos, o joelho volta imediatamente para o lugar, mas os ligamentos se mantêm instáveis. Além disso, em uma luxação de joelho pode ocorrer lesão dos vasos sanguíneos e nervos da perna.

A luxação do joelho é uma lesão complexa, pode causar enorme dor e deve ser avaliada imediatamente. Além da dor, os sintomas de um osso deslocado podem incluir inchaço e hematomas.

É importante salientar que o tratamento compreende o reposicionamento do osso na articulação e o uso de tipoia, órtese ou tala, com fisioterapia para reabilitação.





### ❖ Entorse:

Já a entorse é o alongamento de ligamentos ou tendões. É um tipo de lesão comum do joelho, causada por uma força ou movimento súbito que provoca o deslocamento excessivo do joelho, muito comum no futebol.

O tratamento usual é o P.R.I.C.E. (proteção, repouso, gelo, compressão e elevação). Corretamente diagnosticado, o processo inflamatório deve se dissipar em algumas semanas, deixando o paciente apto para voltar ao esporte.

## ENTENDA OS SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

É salutar entender os sintomas para se ter diagnóstico correto, o que aumenta as chances de sucesso do tratamento.

As lesões nos joelhos apresentam diversas combinações de sintomas, sendo que alguns traumas são perceptíveis logo após ocorrerem, outros só podem ser diagnosticados a partir de exames de imagens.

Os principais sintomas são as **dores recorrentes e o inchaço**. Se você sente dor insistente no joelho é preciso procurar ajuda de uma **boa equipe médica**, a fim de investigar a possível causa.

Outro sintoma muito recorrente é o **falseio**, que costuma estar relacionado com lesões de ligamentos. O falseio é aquela situação em que você sente o joelho sair do lugar quando caminha.

Mais importante que conhecer os tipos de lesões de joelho é saber que manter uma vida equilibrada, se alimentando adequadamente e praticando atividade física orientada por um profissional são atitudes que podem ajudar a prevenir as lesões e dores no joelho.

## SOBRE O DR. WILSON MELLO

Sob a coordenação do especialista em joelho **Dr. Wilson Mello**, a Clínica tem mais de 30 anos de trajetória, um histórico de 52 mil pacientes cadastrados e reúne 12 profissionais com reputação e competência reconhecidas nacionalmente para oferecer serviços de alta qualidade.

Seja para elaboração de um programa de fortalecimento e treino orientado, seja para tratar alguma lesão no joelho, é importantíssimo que você procure o auxílio de profissionais de uma clínica especializada como o **INSTITUTO WILSON MELLO**, para que possa ter o melhor atendimento em todas as suas necessidades de maneira muito particular.



## CONCLUSÃO

Esperamos ter trazido informação útil e de qualidade para te ajudar a superar rapidamente sua lesão, seja ela qual for. Se você é campineiro(a) ou mora em nossa região, o próximo passo é agendar a sua avaliação no **Instituto Wilson Mello!**

Somos o mais moderno centro especializado no aparelho locomotor e já ajudamos mais de 52 mil pacientes com problemas ortopédicos iguais aos seus. Sem contar, é claro, nossos mais de 30 anos de expertise.

**Agende agora uma avaliação** com a melhor e gabaritada equipe de toda a região de Campinas!

**AGENDE AGORA UMA CONSULTA**

# SOBRE O INSTITUTO WILSON MELLO

O **Instituto Wilson Mello** é um centro de saúde multidisciplinar que oferece solução completa para o aparelho locomotor envolvendo consulta e diagnóstico, intervenção, reabilitação e condicionamento físico.

Composta por uma equipe médica altamente especializada com grande experiência prática e vivência acadêmica, a Clínica de Ortopedia, Traumatologia e Medicina do Esporte do **Instituto Wilson Mello** trata das afecções que envolvem articulações, ossos e músculos de todo o aparelho locomotor.

