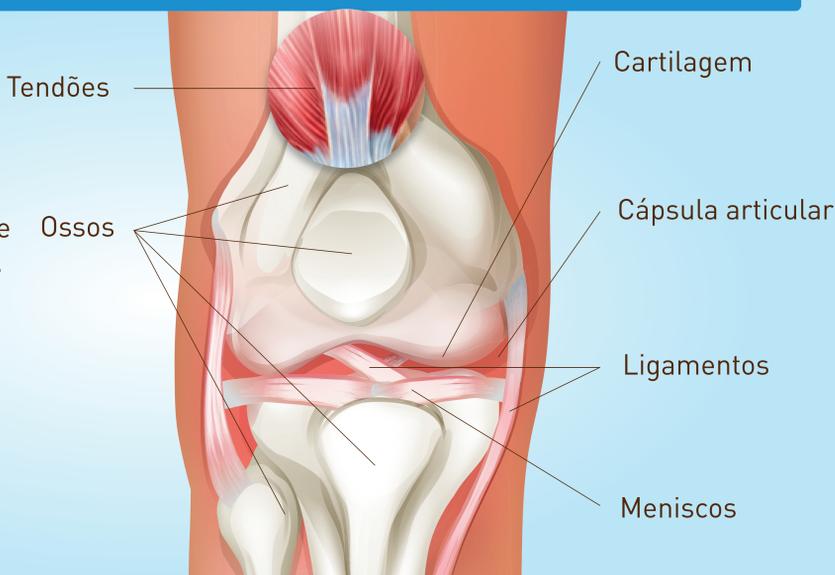


DOR ANTERIOR NO JOELHO

ANATOMIA DO JOELHO

O joelho é um **complexo articular completo**, onde três ossos se articulam de forma a permitir liberdade de movimento.

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



O QUE É A DOR ANTERIOR NO JOELHO?

A dor anterior do joelho **ocorre na parte da frente**, no **centro do joelho**, podendo derivar de diversas causas. A síndrome da dor femoropatelar (DFP) é uma das causas mais comuns.

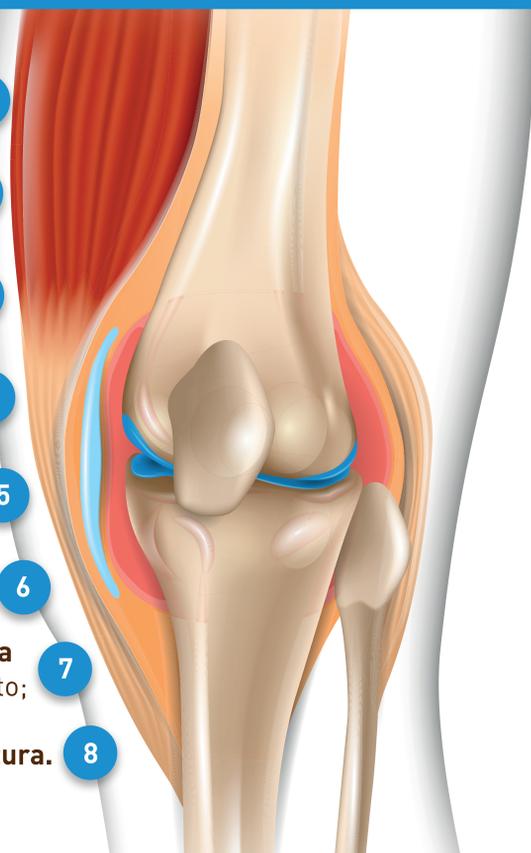
POR QUE ACONTECE?

A patela é um pequeno osso localizado na parte frontal do joelho, ao se movimentar, ela se move deslizando sobre o fêmur, encaixada na tróclea femoral que funciona como um trilho para a patela.

Quando surgem **falhas na movimentação correta**, alterações da biomecânica podem ocasionar uma **sobrecarga com aumento da pressão na articulação do fêmur com a patela**, causando dor e podendo evoluir para diversas lesões. O **fortalecimento dos músculos da coxa e do quadril** com exercícios adequados, ajuda a estabilizar a patela, diminuindo riscos.

CAUSAS DO DESEQUILÍBRIO BIOMECÂNICO

- 1 **Mau alinhamento** da patela;
- 2 **Fraqueza dos músculos adjacentes**, deixando a patela desestabilizada;
- 3 **Exercícios físicos que colocam estresse extra na patela** (correr, pular, esqui, jogar futebol);
- 4 **Sulco raso na tróclea do fêmur**, local onde a patela articula;
- 5 **Pés chatos**, podem atrapalhar na estabilização da patela no joelho;
- 6 **Artrite**;
- 7 **Alterações da cartilagem da tróclea femoral e da patela** durante o movimento;
- 8 **Os ossos com alteração na estrutura**.



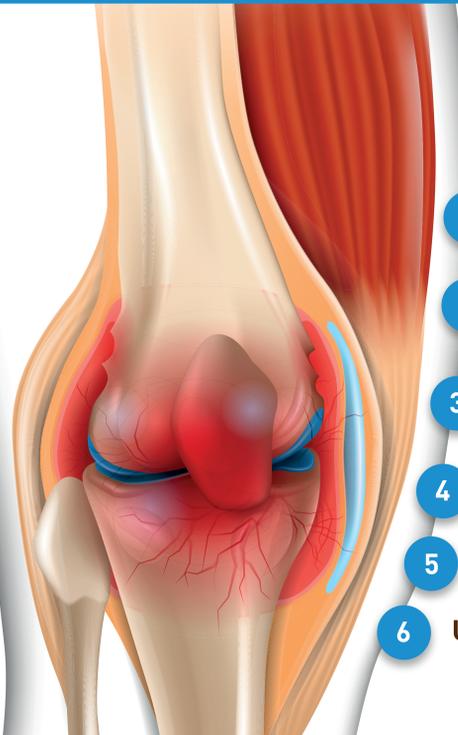
DIAGNÓSTICO

O diagnóstico pode ser realizado através de **exame físico** realizado no consultório e por **exames de imagem** que ajudam no esclarecimento diagnóstico. No exame físico, primeiro é realizada uma **inspeção nos membros inferiores**, para verificar se existe algum desalinhamento do membro. E então são realizados alguns **testes de movimento**, como a flexão do joelho e estabilidade da patela.

TRATAMENTOS

Em dores mais agudas, **é recomendado repouso e uso de anti-inflamatórios não esteróides**. Outras opções terapêuticas são:

- 1 **Avaliação do exercício físico**;
- 2 **Avaliação do equilíbrio da musculatura** de coxa e quadril
- 3 **Fortalecimento e alongamento dos músculos** do quadril e da coxa;
- 4 **Perda de peso em caso de sobrepeso**;
- 5 **Uso de palmilhas especiais**;
- 6 **Uso de tênis correto para corrida ou esportes**.



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.

