I'm not a bot

Entenda tudo sobre dor muscular A dor no joelho durante os treinos é uma queixa comum entre praticantes de atividades físicas, tanto iniciantes quanto experientes. Essa articulação complexa suporta grande parte do peso corporal e é envolvida em praticamente todos os movimentos do dia a dia e do esporte — como correr, agachar, saltar e mudar de direção. Por isso, nem toda dor no joelho indica um problema grave, mas é fundamental saber diferenciar os sinais normais de esforço dos que sugerem lesão ou sobrecarga. Dor muscular pós-treino: quando é normal? É comum sentir um leve desconforto nos joelhos após exercícios intensos, principalmente quando o treino envolve movimentos com carga, como agachamentos, corridas em ladeiras ou saltos. Essa dor geralmente está associada à fadiga muscular ou ao fenômeno chamado dor muscular de início tardio (DOMS — Delayed Onset Muscle Soreness), que aparece entre 24 e 72 horas após o exercício e tende a desaparecer espontaneamente. 1 de 2 Homem com a mão no joelho - Eu Atleta — Foto: iStock Homem com a mão no joelho - Eu Atleta — Foto: iStock É difusa e superficial;Não limita significativamente os movimentos;Melhora com repouso leve e retorno gradual à atividade. Estudos mostram que o DOMS é mais comum em exercícios excêntricos (em que o músculo alonga sob tensão), o que é frequente nos treinos de força e corrida. De acordo com Cheung et al. (2003), essa dor é parte do processo adaptativo muscular e não está diretamente relacionada a lesões articulares. Quando a dor no joelho deve acender um sinal de alerta? Nem toda dor deve ser ignorada. Há sinais claros que indicam que o corpo pode estar lesionado ou sobrecarregado. Abaixo, listamos os principais indícios de que a dor no joelho exige atenção médica: 1. Dor localizada e persistente Quando a dor se mantém por mais de sete a dez dias, mesmo com repouso ou redução do treino, é provável que haja uma lesão estrutural — como tendinite, lesão meniscal ou desgaste da cartilagem. 2. Inchaço ou calor no joelho A presença de edema (joelho "inchado") ou aumento da temperatura local pode indicar um processo inflamatório ou traumático, como uma entorse ligamentar ou sinovite. Estalos no joelho são comuns e, muitas vezes, inofensivos. No entanto, estalos acompanhados de dor ou bloqueio da articulação devem ser investigados. Podem estar associados a lesões meniscais ou corpos livres dentro da articulação. 4. Instabilidade ou sensação de falseio Quando o joelho "falha", dá a sensação de que vai sair do lugar ou ceder, pode ser sinal de lesão de ligamentos, como o cruzado anterior ou os colaterais. 5. Dor que piora com movimentos específicos Se a dor aparece sempre ao descer escadas, agachar ou ficar muito tempo sentado, pode indicar problemas como síndrome da dor femoropatelar ou condropatia patelar, condições que exigem intervenção. De acordo com Dye (2005), a dor no joelho precisa ser interpretada à luz da "capacidade de homeostase" da articulação — ou seja, o equilíbrio entre carga e adaptação. Quando o limite da articulação é ultrapassado, surgem os sinais de alarme. 2 de 2 Lesão no joelho é uma das mais comuns no esporte — Foto: iStock Lesão no joelho é uma das mais comuns no esporte — Foto: iStock Principais causas de dor no joelho relacionadas ao exercício Síndrome da dor femoropatelar Comum em corredores, ciclistas e praticantes de agachamentos, essa condição causa dor na parte da frente do joelho, geralmente agravada por subir ou descer escadas, correr ou permanecer muito tempo sentado. Está relacionada a desequilíbrios musculares e a sobrecarga na articulação patelofemoral. Tendinopatia patelar ("joelho do saltador") É a inflamação ou degeneração do tendão patelar, comum em atletas de esportes com salto, como vôlei, basquete e CrossFit. A dor se localiza abaixo da patela e piora com esforço. Síndrome da banda iliotibial Afeta principalmente corredores e ciclistas, causando dor na parte lateral do joelho. Está relacionada ao atrito da banda iliotibial sobre o côndilo femoral lateral durante movimentos repetitivos. Lesões meniscais e ligamentares Mais frequentes em esportes com mudanças bruscas de direção, como futebol, basquete e tênis. Provocam dor localizada, inchaço, estalos e, às vezes, bloqueio da articulação. Segundo estudo de Deyle et al. (2000), lesões como tendinopatias e síndromes de sobrecarga podem ser tratadas com fisioterapia e correção biomecânica, enquanto lesões mais graves exigem avaliação ortopédica e, por vezes, cirurgia. Quando procurar ajuda médica? Você deve procurar um ortopedista ou fisioterapeuta especializado em esporte se apresentar: Dor no joelho que não melhora com repouso ou anti-inflamatórios leves;Inchaço persistente ou recorrente após os treinos;Sensação de instabilidade;Incapacidade de realizar movimentos básicos (agachar, correr, subir escadas);Histórico prévio de lesões no joelho com sintomas semelhantes. O diagnóstico precoce é essencial para evitar complicações, agravamento do quadro e afastamento prolongado dos treinos. Como prevenir a dor no joelho durante os treinos? Fortaleça a musculatura da coxa, quadril e core: o bom funcionamento do joelho depende da estabilidade das articulações vizinhas.Alongue-se de forma moderada e ativa: a flexibilidade adequada ajuda a distribuir melhor as cargas.Respeite os limites do corpo: aumente o volume e a intensidade do treino de forma gradual.Corrija a técnica dos movimentos: principalmente em exercícios como agachamentos, passadas e saltos.Use calçados adequados para o tipo de treino e terreno.Descanse entre os treinos: o joelho precisa de tempo para se recuperar. Sentir algum desconforto no joelho após treinos intensos pode ser normal, especialmente em fases de adaptação ou aumento de carga. No entanto, dores persistentes, localizadas, associadas a inchaço, estalos com dor ou sensação de instabilidade devem ser levadas a sério. Saber interpretar os sinais do corpo é essencial para garantir a longevidade na prática esportiva e prevenir lesões graves. O acompanhamento com profissionais de educação física, fisioterapia e ortopedia é o melhor caminho para manter o treino seguro e eficiente. Referências bibliográficas K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed Onset Muscle Soreness: Treatment strategies and performance factors. Sports Medicine, 33(2), 145–164. S. F. (2005). The pathophysiology of patellofemoral pain: a tissue homeostasis perspective. Clinical Orthopaedics and Related Research, 436, 100–110. G. D., Allison, S. C., Matekel, R. L., Ryder, M. G., Stang, J. M., Gohdes, D. D., & Hutton, R. (2000). Physical therapy treatment effectiveness for osteoarthritis of the knee: a randomized comparison of supervised clinical exercise and manual therapy procedures versus a home exercise program. Physical Therapy, 80(10), 946–960. * As informações e opiniões emitidas neste texto são de inteira responsabilidade do autor, não correspondendo, necessariamente, ao ponto de vista do ge / Eu Atleta. Você praticou exercícios físicos e percebeu que o seu joelho ficou doendo? Então, saiba que isso é algo comum e que, geralmente, não indica nenhum problema mais grave. Inclusive, estimativas mostram que 25% dos adultos sentem dores no joelho após correr, pular, alongar, dobrar ou carregar peso. Entretanto, se persistir por muito tempo, é importante acender um sinal de alerta. "O joelho é uma articulação complexa envolvendo ossos, meniscos, músculos, tendões e ligamentos que sustentam a articulação. Eles podem doer quando ocorre um dano ou um estresse em qualquer um desses componentes. Por esse motivo, essa é uma queixa comum", detalha o Dr. Marcos Cortelazo, ortopedista especialista em joelho e traumatologia esportiva e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). PREVENÇÃO Para evitar complicações nos joelhos na hora de se movimentar, é importante ter alguns cuidados. As principais recomendações são: contar com a ajuda de um educador físico, fazer um bom aquecimento antes de começar o treino e utilizar calçados adequados. O médico ainda destaca a importância dos exercícios de fortalecimento. "Se os músculos da região estiverem fracos, a locomoção fica prejudicada e a articulação torna-se mais propensa ao desgaste e danos. Quanto mais fortes forem os músculos, mais protegidas estarão as articulações", ressalta. TRATAMENTO Nos casos em que as dores no joelho não estão associadas a nenhum problema mais grave, algumas medidas simples podem ajudar, por exemplo, descansar, colocar gelo, manter o joelho levantado e usar uma bandagem elástica. Continua após a publicidade Mas, é importante lembrar que, para alguns quadros, pode haver a necessidade de realizar injeções, sessões de fisioterapia e até mesmo procedimentos cirúrgicos. "Mesmo que os sintomas diminuam, o melhor a fazer é procurar um profissional ortopedista para que ele faça o diagnóstico correto e a indicação do tratamento", alerta o Dr. Marcos, que também lista as causas mais comuns para esse incômodo: 1 Bursite A bursite é uma doença que consiste na inflamação das bursas, bolsas de líquido que atuam no amortecimento e na proteção dos músculos, tendões e ossos. Seus sintomas são: dor e sensibilidade ao pressionar o joelho, rigidez ao mover, dor ao mover e descansar, inchaço, calor e vermelhidão. "Quando uma bursa fica inchada e irritada, você pode sentir dor na frente do joelho. Isso é chamado de bursite. A inflamação pode ocorrer devido ao uso excessivo, lesão ou pressão repetida, como ajoelhar-se. Alterações no nível de atividade, como o treinamento para uma maratona, também podem causar bursite, bem como alguns tipos de artrite", diz o Dr. Marcos. Continua após a publicidade 2 Síndrome do Trato Iliotibial Outro exemplo de lesão no joelho causada pelo uso excessivo dessa articulação é a síndrome do trato iliotibial, que acomete com maior frequência os corredores de longa distância, ciclistas, esquiadores e jogadores de hóquei, basquete ou futebol. Ela provoca dores na parte externa (lateral) dos joelhos. "Ocorre quando a banda iliotibial – uma fáscia ao longo da parte externa da perna – fica inchada e irritada. O inchaço e a irritação ocorrem por fricção contra o osso, geralmente quando você se dobra. Você pode desenvolver a síndrome se não aquecer antes do exercício. Os sintomas aparecem pela primeira vez quando você começa a se exercitar e melhora após o aquecimento. À medida que a condição progride, você pode sentir dor após o aquecimento", fala o especialista. 3 Joelho do saltador (tendinite patelar) A lesão, que afeta especialmente atletas entre 15 e 30 anos, costuma se desenvolver após a prática de esportes que exigem saltos extenuantes, por exemplo, vôlei e basquete. "A corrida de longa distância e o esqui também podem resultar em joelho de saltador", acrescenta o ortopedista. Continua após a publicidade No geral, as pessoas que sofrem com essa patologia apresentam dor abaixo da patela e rigidez do joelho ao pular, ajoelhar-se ou subir escadas. No repouso, tende a ser indolor. 4 Rupturas de ligamentos e cartilagens Dores no joelho podem ser consequências de lesões mais sérias, como rupturas de ligamentos ou cartilagem, que podem acontecer quando a articulação é estendida demais durante a prática de atividade física, quando você para rapidamente de se mover ou quando há a mudança brusca de direção. Para quem não sabe, os ligamentos são tecidos que conectam os ossos e que garantem a estabilidade, permitindo as diferentes movimentações dessa articulação. "Quando esses tecidos rompem, isso pode causar dor, inchaço e instabilidade no joelho", conta o médico. Seus sintomas incluem som alto de estalo no momento da lesão, inchaço, dor e sensação de instabilidade. Continua após a publicidade 5 Lesão de menisco Localizado entre as extremidades dos ossos em uma articulação, os meniscos são estruturas em formato de semi-aneis de cartilagem que servem para absorver o choque e distribuir a carga. "Se você torcer o joelho, ajoelhar ou agachar enquanto levanta algo pesado, pode rasgar essa estrutura, o que causará dor que piora se você pressionar o joelho ou caminhar, inchaço no dia seguinte à lesão e até a possibilidade de bloqueio do joelho". 6 Osteoartrite A osteoartrite do joelho ocorre quando o desgaste deteriora o tecido que oferece proteção às superfícies ósseas, chamado de cartilagem articular. Na maior parte das vezes, os pacientes diagnosticados com essa doença degenerativa sofrem com inchaço do joelho, rigidez e limitação no movimento. Continua após a publicidade A dor provocada pela osteoartrite piora ao mover-se por longos períodos, em flexão repetitiva, ao subir ou descer escadas ou em tempos de inatividade, segundo o ortopedista. "Essa é uma das condições mais comuns que afetam o joelho, e pode acontecer devido a lesão ou uso excessivo. As pessoas geralmente desenvolvem artrite à medida que envelhecem. Por ser progressiva, é preciso tratá-la para que não evolua", ressalta. 7 Joelho de corredor Como o seu próprio nome já diz, esta é uma lesão comum em corredores. Isso porque se dá quando o joelho sofre a sobrecarga do impacto e da alternância contínua do apoio monopodálico. "As pessoas geralmente experimentam o joelho do corredor quando mudam a quilometragem ou a velocidade da corrida ou começam a completar mais treinamentos em subidas do que o normal. Estresse, assim como má nutrição e sono, podem contribuir", garante o médico. É uma das causas mais comuns de dor na frente do joelho, e as pessoas costumam descrever o desconforto como uma sensação de irritação. A dor pode ser agravada depois de ficar sentado por um tempo, levantar de uma cadeira, agachar, correr ou subir escadas. 8 Distensões ou entorses Prática de atividade física excessiva, aquecimentos inadequados e pouca flexibilidade no alongamento são alguns fatores que podem resultar em rupturas musculares. "Já as entorses são lesões ligamentares que podem ocorrer devido a rupturas ou alongamento excessivo. Ambas as distensões e entorses são causadas por torção abrupta e não natural dos músculos", diz o médico. Assim como dor e inchaço, descoloração e hematomas são outros sintomas característicos desses problemas. Atividade físicaDoenças das articulações Olá sou o Dr. Leonardo Pozzobon, médico especialista em joelho em Campo Grande - MS e vamos para mais um conteúdo informativo para você. Hoje vamos falar sobre um assunto que pode ser a sua dúvida, a dor ou desconforto nos joelhos após a prática de alguma atividade física,. Muitas pessoas sentem desconforto com a dor no joelho após treinar, seja por um exercício novo ou por intensificar a rotina de exercícios. A dor no joelho pode ser resultado de várias causas diferentes e pode variar em gravidade, desde uma dor leve até uma dor aguda que interfere nas atividades diárias. Como ortopedista especialista em joelho em Campo Grande MS, entendo que a dor no joelho após o treino pode ser incômoda, por isso nesta publicação, apresentarei algumas das causas mais comuns de dor no joelho após o treino e o que você pode fazer para preveni-las. O ligamento cruzado anterior (LCA) é um dos ligamentos mais importantes no joelho. Ele é responsável por conectar a tíbia (osso da canela) ao fêmur (osso da coxa) e estabilizar o joelho durante movimentos como correr, saltar e girar. Quando o LCA é lesionado, pode causar dor no joelho, inchaço e instabilidade. Lesões do LCA geralmente ocorrem quando o joelho é submetido a uma torção ou estresse repentino, como durante um jogo de futebol ou uma corrida em terreno irregular. O menisco é uma cartilagem em forma de C no joelho que ajuda a distribuir o peso e a absorver o choque. Lesões no menisco são comuns entre os atletas, especialmente aqueles que praticam esportes de contato ou que envolvem corrida e saltos. Quando o menisco é danificado, pode causar dor no joelho, inchaço e sensação de travamento. A síndrome da dor patelofemoral é uma condição em que a cartilagem sob a patela é irritada ou danificada, causando dor no joelho ao caminhar, subir ou descer escadas ou após longos períodos de estar sentado. A síndrome da dor patelofemoral é comum entre os atletas e pode ser causada por fatores como fraqueza muscular, desalinhamento da patela e sobrecarga do joelho. A tendinite patelar é uma condição em que o tendão que conecta a patela ao osso da tíbia se inflama, causando dor no joelho. A tendinite patelar é comum entre os corredores e atletas que realizam muitos saltos, como jogadores de basquete. A dor na tendinite patelar geralmente é sentida na frente do joelho, e pode piorar ao subir ou descer escadas. A dor no joelho após o treino também pode ser causada por sobrecarga. Se você aumentar a intensidade ou a duração do treino muito rapidamente, pode sobrecarregar os músculos e articulações do joelho. A sobrecarga pode levar a dor no joelho, inchaço e inflamação. A melhor maneira de prevenir a dor no joelho após o treino é manter uma rotina de exercícios saudável e equilibrada. Isso inclui fazer alongamentos antes e depois do treino, aumentar a intensidade e a duração do treino gradualmente e usar calçados adequados para o tipo de atividade física que você está realizando. Se você já está sofrendo com dor no joelho após o treino, há várias coisas que você pode fazer para ajudar a aliviar a dor. Descanse o joelho, aplique gelo na área afetada e faça exercícios de fortalecimento para ajudar a reduzir a dor e prevenir futuras lesões. Se a dor persistir ou se você tiver outros sintomas, como inchaço ou vermelhidão, é importante consultar um ortopedista especialista em joelho em Campo Grande MS para avaliação e tratamento. Caso queira agendar consulta comigo, fico à disposição. Ficarei feliz em receber você em meu consultório. A dor no joelho após o treino é comum, mas pode ser prevenida. Mantenha uma rotina de exercícios saudável e equilibrada, aumente a intensidade e a duração do treino gradualmente, recomendo também que use calçados adequados para o tipo de atividade física que você está realizando. Entretanto, se a dor persistir, é importante consultar um ortopedista especialista em joelho em Campo Grande MS para avaliação e tratamento adequados. Jamais utilize informações encontradas na internet como forma de autodiagnosticar-se. Lembre-se, um joelho saudável é essencial para uma vida ativa e saudável! Dor no joelho depois de um treino é uma queixa bastante comum para várias pessoas. A dor no joelho após um treinamento pode deixar a pessoa preocupada em relação à possibilidade de alguma lesão na articulação. Entender por que o joelho está dolorido depois de um treino inclui a observação de quando a dor aparece, qual a sua localização e como ela diminui ou desaparece. Quem treina precisa estar atento a qualquer sintoma que apareça e que possa ter relação com o treinamento. Não observar esses detalhes pode resultar no aumento da extensão e da gravidade de uma lesão no joelho. Aprender quando pode continuar treinando com dor no joelho e quando não pode é importante para manutenção da boa saúde articular. DOR NO JOELHO DEPOIS DO TREINO Dor no joelho depois do treino normalmente tem relação com a presença de um processo inflamatório. Compressas de gelo e um medicamento anti-inflamatório costumam ser suficientes para tratar a dor e fazê-la desaparecer. Avaliar o tênis que está sendo usado nos treinos e também conversar com o instrutor para identificar se os treinos não estão sendo feitos em excesso ou com técnica errada é a primeira providência quando se sente dor no joelho depois de um treino. Dor no joelho depois do treino costuma, na maioria das vezes, estar relacionada com a sobrecarga que a articulação recebe durante a prática esportiva. A dor costuma desaparecer sozinha algumas horas depois que ela surge. A dor só deve preocupar a pessoa quando a sua intensidade for muito forte, quando ela for recorrente ou quando associada a outros sintomas como inchaço, crepitações, calor local, falseios e febre. Nesses casos um médico ortopedista especialista em joelho deve ser consultado para o diagnóstico e o tratamento corretos do problema causado pelos treinos. LOCAL DA DOR O joelho é uma articulação bastante complexa formada por vários tecidos diferentes. Ossos, cartilagem, cápsula articular, sinóvia, meniscos, ligamentos, tendões, vasos sanguíneos, nervos e músculos do joelho podem, qualquer um deles, provocar dor quando lesionados pelo excesso de treinamentos. Quem sente dor no joelho após um treino deve ficar atento a algumas características da dor que podem ajudar no diagnóstico da sua causa. Início, localização, intensidade, tipo da dor, irradiação, duração, o que faz a dor aliviar e a presença de sintomas associados são dados importantes para se descobrir a causa do processo álgico. A localização da dor pode indicar o local inflamado. Dor na frente do joelho, dor na lateral interna do joelho, dor na parte de fora do joelho e dor atrás do joelho indicam o comprometimento de estruturas totalmente diferentes. Da mesma forma, dor no joelho ao dobrar, dor no joelho ao ajoelhar, dor no joelho ao agachar, dor no joelho ao andar, dor no joelho ao correr e dor no joelho em repouso costumam ter a origem da algia em estruturas totalmente diversas. O joelho é o principal amortecedor do nosso corpo. Ele absorve o impacto de cada passo que damos. Quem participa de atividades de alto impacto, como corridas, voleibol e basquetebol, corre um risco maior de sentir dor no joelho depois do treino. Dores constantes no joelho relacionadas às atividades de alto impacto podem ser um sinal de sobrecarga articular. Alternar atividades de alto e baixo impacto pode ser a solução. As atividades do esporte de alto impacto devem ser intercaladas com atividades de baixo impacto como natação, uso do elíptico e pedalar na bicicleta. ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO Exercícios para alongamento e fortalecimento dos músculos do joelho são essenciais para todas as pessoas que praticam atividades físicas. Muitas vezes a dor no joelho depois do treino está relacionada a músculos enfraquecidos e com falta de alongamento. Alongar e fortalecer os músculos do joelho, nesses casos, faz a dor desaparecer. O repouso entre os treinos faz parte do treinamento. Muitas pessoas não entendem isso. O uso excessivo do joelho resulta em microtraumatismos das estruturas anatômicas que formam a articulação. Os diferentes tecidos do joelho têm uma tolerância ao excesso de atividade física que não deve ser ultrapassada. Tendinites, síndrome do trato iliotibial, condromalácia e hoffite, por exemplo, são lesões típicas do excesso de atividades físicas. O limiar da dor deve ser respeitado durante a prática de qualquer atividade física. PREVENÇÃO A dor no joelho depois do treino pode ser prevenida com alguns cuidados simples. Fazer aquecimento antes de iniciar as atividades físicas. Alongar e fortalecer os músculos do joelho. Não exceder na força nem na repetição dos exercícios. Usar tênis adequados. Seguir as orientações do treinador quanto à técnica correta dos exercícios. Quando sentir algum desconforto ou dor, avisar o treinador e observar a localização e as características da dor. Se necessário, consultar um médico especialista. A dor no joelho pode surgir devido ao desgaste da articulação, ao excesso de peso ou às lesões esportivas, como aquelas que podem acontecer no jogo de futebol ou durante uma corrida, por exemplo. Encontre um Ortopedista de Joelho perto de você! Parceria com Buscar Médico Porém, quando a dor no joelho impede o caminhar ou piora ao longo do tempo, pode ser sinal de um problema mais grave, como rompimento dos ligamentos, osteoartrite ou cisto de Baker. No entanto, a dor no joelho geralmente não é grave e pode ser tratada com a aplicação de gelo 2 vezes por dia, nos primeiros 3 dias a partir do início da dor. Além disso, o uso de faixa elástica no joelho durante o dia ajuda a imobilizá-lo, diminuindo a dor enquanto se espera pela consulta. O que pode ser a sua dor no joelho Para identificar a possível causa da dor no joelho, responda às questões a seguir: Este teste é apenas uma ferramenta para ajudar a identificar as possíveis causas da dor no joelho. Por isso, não deve substituir a consulta com o ortopedista. 11 causas comuns de dor no joelho A principais causas de dor no joelho são: 1. Lesão por trauma A lesão por trauma no joelho pode ocorrer por um tombo, contusão, pancada, torção no joelho ou fratura, por exemplo. Nestes casos, a dor pode surgir em todo o joelho ou em regiões específicas de acordo com o local da lesão. O que fazer: no caso de lesões leves, sem fratura, pode-se fazer repouso e usar compressa de gelo por 2 a 3 vezes ao dia durante 15 minutos. No entanto, em casos mais graves, como fratura, deve-se procurar ajuda médica imediatamente para iniciar o tratamento mais adequado. A fisioterapia também pode ser recomendada para ajudar na recuperação e aliviar a dor, mesmo em casos leves. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Ruptura do ligamento A ruptura de ligamento do joelho pode ocorrer por entorse provocada por uma pancada forte ou torção do joelho durante uma mudança súbita de direção, por exemplo. O tipo de dor geralmente indica qual ligamento foi rompido: Dor lateral no joelho: pode indicar lesão nos ligamentos cruzado anterior, posterior ou ligamento coronário; Dor no joelho ao esticar a perna: pode indicar rompimento do ligamento patelar; Dor no joelho na parte interna: pode indicar lesão no ligamento colateral medial; Dor profunda, bem no meio do joelho: pode ser lesão do ligamento cruzado anterior ou posterior. Geralmente, quando o rompimento do ligamento é leve não é preciso nenhum tratamento específico, mas deve ser sempre avaliado por um ortopedista ou fisioterapeuta. O que fazer: pode-se fazer compressas de gelo 3 a 4 vezes ao dia por 20 minutos durante 3 a 4 dias, repouso, uso de muletas para não sobrecarregar os joelhos, elevar a perna para evitar o inchaço e usar uma faixa elástica no joelho afetado. Em casos mais graves, é importante procurar atendimento médico que deverá imobilizar o joelho com tala e, se necessário, fazer cirurgia. Veja outras opções de tratamento para ruptura nos ligamentos do joelho. 3. Tendinite A tendinite é uma inflamação em um tendão do joelho e o tipo de dor varia com a localização do tendão: Dor na frente do joelho: indica inflamação no tendão patelar; Dor na lateral do joelho: indica inflamação no tendão iliotibial; Dor na parte interna do joelho: indica inflamação nos tendões da pata de ganso. Geralmente, um dos sintomas característicos de tendinite é a dor no joelho ao esticar a perna e é mais comum em atletas, devido ao impacto de atividades físicas como corrida, ciclismo, futebol, basquete ou tênis. O que fazer: deve-se fazer repouso e usar uma faixa elástica no joelho afetado. Colocar compressas de gelo por 15 minutos, 2 a 3 vezes ao dia, pode ajudar a aliviar a dor e combater a inflamação. É importante consultar um ortopedista para melhor avaliação e tratamento com anti-inflamatórios como ibuprofeno ou naproxeno, por exemplo. Além disso, pode-se fazer fisioterapia para fortalecimentos dos músculos do joelho e evitar desenvolver tendinite novamente. Veja outras formas de tratar a tendinite no joelho. Leia também: 13 remedios para dor no joelho (e como usar) tuasaude.com/remedio-para-dor-no-joelho 4. Bursite A bursite é a inflamação da bursa que é uma pequena bolsa que contém líquido e funciona como um amortecedor, além de reduzir a fricção entre os ossos, os tendões e os músculos das articulações. Geralmente atividades como dobrar o joelho ou ajoelhar repetidamente, esportes como jiu-jitsu, futebol e voleibol, quedas ou pancadas podem causar irritação e inflamação da bursa provocando a bursite pré-patelar, que causa dor na parte superior do joelho e inchaço. Além disso, a obesidade ou artrose podem ocasionar a bursite anserina, também chamada de bursite da pata de ganso, que causa dor no joelho na parte interna logo abaixo à articulação. O que fazer: deve-se fazer repouso e compressa de gelo por 15 minutos, 2 a 3 vezes ao dia. Além disso, a bursite por ser uma inflamação deve ser tratada com anti-inflamatórios por via oral como ibuprofeno ou diclofenaco, por exemplo, ou o médico pode fazer injeção de corticoide direto na bursa. Outros tratamentos incluem fisioterapia e cirurgia. Confira exercícios que podem ser feitos para evitar a bursite no joelho. 5. Osteoartrose A osteoartrose, ou artrose, no joelho é uma doença reumática que causa degeneração da cartilagem do joelho, diminuindo a qualidade, a quantidade e espessura dessa cartilagem, provocando dor crônica. Esta doença pode impactar nas atividades do dia a dia por causar dor no joelho ao caminhar, ao final do dia, por ficar muito tempo de pé ou dor no joelho ao subir escada, por exemplo. O que fazer: é importante consultar um ortopedista pois o tratamento deve ser feito com analgésicos como o paracetamol ou anti-inflamatórios como ibuprofeno ou diclofenaco. Além disso, também são recomendadas sessões de fisioterapia e, em alguns casos, o médico pode fazer injeções de corticoide ou ácido hialurônico no joelho afetado. Veja como pode ser feita a fisioterapia para osteoartrose. 6. Artrite reumatoide A artrite reumatoide é uma doença autoimune, inflamatória e crônica que provoca rigidez, dor e inchaço nas articulações. A dor no joelho ao acordar pode ser causada pela artrite reumatoide, sendo que a dor é mais intensa durante os primeiros minutos da manhã e melhora com movimento. Além disso, a dor no joelho que surge com inchaço mas sem ter sido provocada por um trauma pode indicar artrite reumatoide. O que fazer: pode-se usar analgésicos e anti-inflamatórios para o alívio da dor mas deve-se fazer acompanhamento com reumatologista para avaliar a evolução da doença e com fisioterapeuta para melhorar a movimentação do joelho. Leia também: Tratamento para artrite reumatoide: remédios, fisioterapia e outros tuasaude.com/tratamento-para-artrite 7. Síndrome da banda iliotibial A síndrome da banda iliotibial causa dor na lateral do joelho e é muito comum em praticantes de corrida, ciclistas ou outros esportes que necessitem dobrar o joelho repetidamente. Geralmente, essa síndrome está relacionada à fraqueza e má flexibilidade muscular ou erros de treinamento com intensidades e volumes inadequados, além das condições em que se pratica o esporte como o terreno, tipo de tênis ou postura inadequada, por exemplo. O que fazer: pode-se utilizar pomada anti-inflamatória 2 a 3 vezes ao dia ou colocar compressa gelada por 15 minutos. É importante, antes de praticar qualquer atividade física, investir em atividades de fortalecimento muscular como musculação ou alongamentos, sempre com a orientação de um educador físico. Se a dor na lateral do joelho acontecer quando já se pratica atividade física, o ideal é consultar um ortopedista para correto diagnóstico e tratamento com anti-inflamatórios como diclofenaco ou ibuprofeno, por exemplo, além de fisioterapia para fortalecer os músculos. Saiba como curar a síndrome da banda iliotibial. 8. Lesão no menisco A dor no joelho ao dobrar a perna, dor na parte interna do joelho, dor ao subir escada, dor ao agachar ou dor dentro do joelho, por exemplo, pode ser indicativo de lesão no menisco que é um disco que funciona como uma almofada ou amortecedor dentro do joelho. Geralmente, as lesões no menisco são causadas por atividades físicas como judô, jiu-jitsu ou pela degeneração natural, que é o envelhecimento do menisco e que pode começar por volta dos 40 anos de idade. O que fazer: deve-se fazer repouso e evitar atividades que movimentem muito o joelho, além de fisioterapia para fortalecer a musculatura do joelho. Em alguns casos, o médico também pode fazer injeções de corticoide ou ácido hialurônico no joelho. Nos casos mais graves pode ser indicada a cirurgia. 9. Problemas na patela Outras causas comuns da dor no joelho são os problemas na patela, como a condropatia patelar, que é o desgaste da articulação em volta da patela ou a condromalácia patelar, que é o amolecimento da cartilagem da patela. Geralmente, as causas dos problemas na patela são envelhecimento, obesidade, pé chato ou esportes como corrida, por exemplo. As lesões na patela podem causar dor no joelho ao agachar ou dor no joelho ao descer escadas, além de sensação de que o joelho está saindo do lugar. O que fazer: para praticantes de corrida, o aconselhado é mudar de esporte temporariamente para natação ou hidroginástica até ter a musculatura do joelho fortalecida. A fisioterapia pode ajudar no fortalecimento do joelho e após o alívio da dor, pode-se fazer musculação orientada por educador físico. Além disso, o médico pode fazer injeção de ácido hialurônico no joelho e, nos casos mais graves, pode ser recomendada cirurgia. 10. Cisto de Baker O cisto de Baker, ou cisto poplíteo, é um caroço que se forma atrás do joelho na articulação devido ao acúmulo de líquido e causa dor na parte de trás do joelho, inchaço, rigidez e dor ao dobrar o joelho, que pioram com atividade física. O que fazer: deve-se fazer repouso e consultar um ortopedista para aspirar líquido do cisto ou fazer injeção de corticoide diretamente no cisto. No caso do cisto romper, o tratamento é cirúrgico. Saiba mais como tratar o cisto de Baker. 11. Síndrome de Osgood-Schlatter A síndrome de Osgood-Schlatter é uma inflamação no tendão da patela do joelho e está relacionada ao crescimento rápido ou atividades repetitivas que causam lesões no tendão do joelho, como pular e correr, podendo ocorrer em crianças de 8 a 15 anos. Leia também: Osgood-Schlatter: o que é, sintomas, causas e tratamento tuasaude.com/osgood-schlatter O que fazer: deve-se fazer repouso, limitando as atividades físicas que causam a dor. Pode-se fazer compressa de gelo por 15 minutos, 2 a 3 vezes ao dia ou aplicar pomadas anti-inflamatórias no local da dor. Além disso, é importante fazer acompanhamento com o ortopedista. Alimentação para dor no joelho Enriquecer a alimentação diária com alimentos com propriedades anti-inflamatórias, como salmão, gengibre, cúrcuma, açafrão, alho macerado ou sementes de chia, ajudam a complementar o tratamento da dor no joelho e a prevenir dor em outras articulações. Saiba mais exemplos de alimentos anti-inflamatórios que deve consumir em maior quantidade em dias de dor. Além disso, deve-se evitar alimentos muito açucarados, pois agravam a inflamação em qualquer parte do corpo. Tratamento alternativo para dor no joelho Normalmente, a dor no joelho pode ser tratada com anti-inflamatórios receitados pelo ortopedista, como diclofenaco ou ibuprofeno, ou cirurgia para substituição de porções danificadas do joelho. Porém, pode ser adotado um tratamento alternativo para dor no joelho, especialmente por quem tem estômago sensível aos anti-inflamatórios e inclui: Homeopatia: utilização de remédios homeopáticos, como Reumamed ou Homeoflan, receitados pelo ortopedista, para tratar a inflamação do joelho causada por artrite ou tendinite, por exemplo; Acupuntura: esta técnica pode ajudar no alívio da dor no joelho relacionada a artrite, osteoartrose ou traumas, por exemplo; Compressas: colocar compressas quentes com 3 gotas de óleo essencial de sálvia ou alecrim 2 vezes por dia, a partir do 3º dia de surgimento dos sintomas; Repouso do joelho: consiste em enfaixar o joelho, principalmente quando é necessário permanecer muito tempo em pé. Além disso, deve-se evitar correr ou caminhar sempre que a dor no joelho estiver presente, não pegar em peso e sentar em cadeiras altas, para não forçar os joelhos ao levantar. O tratamento alternativo para dor no joelho não deve substituir o tratamento indicado pelo médico, uma vez que pode piorar o problema que causou a dor no joelho. Quando ir ao médico É importante consultar o ortopedista ou um fisioterapeuta quando: A dor durar mais de 3 dias, mesmo após repouso e aplicação de compressas geladas; A dor é muito intensa ao fazer atividades diárias como passar roupa de pé, levar a criança no colo, caminhar ou subir escadas; O joelho não dobra ou faz barulho ao movimentar; O joelho se encontra deformado; Surgirem outros sintomas como febre ou formigamento; Nestes casos, o ortopedista pode pedir um exame de raio-X ou uma ressonância magnética para fazer o diagnóstico do problema e recomendar o tratamento adequado. Você costuma ouvir ''estalos'' nos joelhos? Ou sente dores nesta região do corpo? E caso tenha algum destes sintomas, já se perguntou: ''será que é algo sério''? Na verdade sentir algum tipo de dor ou incômodo nos joelhos é mais comum do que se imagina. Mas será que isso é grave ao ponto de impedir a prática de exercício físico? Para saber a resposta, siga lendo esta reportagem. Causas da dor no joelho Uma das maiores dúvidas de quem pratica alguma atividade desportiva é com as causas das dores nos joelhos. Quem nos responde é o médico ortopedista Marcos Cortelazo, especialista em joelho e traumatologia esportiva e integrante da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). ''As causas mais comuns de dores nos joelhos são as doenças da cartilagem tais como: condromalácia (desgaste na cartilagem do joelho), lesões condrais traumáticas e artrose, sobrecargas por excesso de peso corporal ou traumas de repetição como esportes de impacto ou que envolvam pesos excessivos e/ou repetitivos''. E prossegue o dr.Marcos: "É extremamente frequente a dor em situações em que o joelho fica por muito tempo dobrado, ou seja, em flexão. Costumamos denominar isso de sinal do cinema, que é uma referência à dor no joelho toda a vez que o mesmo permanece muitas horas em posição de flexão, como ocorre no cinema. Deve-se ao aumento da pressão sobre a cartilagem da articulação patelofemoral. Pode ocorrer também em situações como agachamento''. O ortopedista comenta ainda sobre as chamadas dores pós-esforço: "As dores que aparecem durante a atividade e a interrompem, ou aparecem após a atividade e não regridem espontaneamente, em geral denunciam algo mais grave. O

diagnóstico de certeza deve ser feito pelo médico especialista”. Leia também: Tipos de lesões no joelho As lesões mais comuns que podem afetar os joelhos, são as que atacam: .Ligamentos .Meniscos .Cartilagem articular “Ainda vale salientar que as lesões degenerativas da cartilagem articular são mais conhecidas como artrose”, acrescenta o médico ortopedista. E a dor geralmente aparece nos 2 joelhos ou pode atacar apenas um dos joelhos? ‘’A dor pode atacar apenas um ou ambos os joelhos, na dependência da sobrecarga, trauma ou lesão articular acometer um ou ambos. Em geral as mulheres são mais frequentemente acometidas por dores nos joelhos, especialmente relacionadas à condromalácia e à artrose’’, explica o dr.Marcos. E como descobrir as causas das dores? ‘’A maneira mais adequada de diagnosticar as dores é através do exame clínico realizado pelo ortopedista especialista e exames subsidiários por ele solicitados. Diagnosticada a lesão, o médico indicará a melhor conduta de tratamento para cada caso”, diz o especialista. Veja ainda: Pode treinar com dor no joelho? Uma outra pergunta muito comum entre a turma da malhação, é se é preciso parar de treinar caso esteja sentindo algum tipo de dor no joelho. Mais uma vez o dr, Marcos esclarece: ‘’Quem tem dor no joelho relacionada a uma patologia bem definida e corretamente diagnosticada pode precisar diminuir ou interromper as atividades físicas durante o tratamento. Muitas vezes o tipo de atividade física precisa ser modificada durante o tratamento ou definitivamente para melhora das dores’’. E prossegue o ortopedista: ‘’A pessoa com dores nos joelhos à princípio deve evitar atividades de impacto como corridas, esforços repetitivos de alta intensidade como crossfit e que envolvam excesso de peso’’. Mas o médico alerta que não havendo avaliação médica que impeça, é fundamental praticar atividade física, que irá inclusive ajudar a prevenir o aparecimento das dores nos joelhos: ‘’Os pacientes sedentários apresentam uma diminuição da massa muscular que acarreta a perda de proteção das articulações e em geral acabam apresentando ganho de peso. As articulações foram feitas para o movimento. Se muito tempo paradas, sofrem um processo de atrofia e rigidez que acarreta dor’’. Entre os benefícios do exercício físico para evitar dor no joelho, pode-se destacar: .Fortalecem os músculos .Protegem as articulações .Sustentam o esqueleto .Controlam o peso Entre os tipos de atividades físicas mais indicadas para quem quer ter joelhos mais fortes e saudáveis, estão: .Caminhada .Bicicleta .Musculação .Pilates .Natação .Hidroginástica ‘’E para quem está sentindo alguma dor no joelho, alguns tipos de atividades físicas, como a fisioterapia, muitas vezes até precisam ser introduzidas como coadjuvantes em alguns tratamentos’’, finaliza o ortopedista. Contamos com a colaboração da Holding Comunicações e do médico: Dr.Marcos Cortelazo/Ortopedista Curtiu? Então não deixe de curtir também: