

PATELA, CONDROPATIA PATELAR, LUXAÇÃO DE PATELA, JOELHO DO SALTADOR:

O QUE SIGNIFICA, QUAL A DIFERENÇA, TEMPO DE RECUPERAÇÃO

Entenda o que é a patela e o que significam as diferentes lesões que afetam essa parte do joelho, como condropatia, luxação e tendinite.

PATELA (antiga Rótula)

Osso que se situa na frente do joelho, articula-se com o fêmur

FUNÇÕES:

conector, transmite a força da musculatura da coxa para o restante da perna

ajuda na extensão do joelho

permite um movimento suave durante a flexão/extensão do joelho

protege a superfície anterior da articulação do joelho

CONDROPATIA PATELAR (síndrome da dor patelofemoral)

Resumo: ficou popularmente conhecida como condromalácia, é muito comum, principalmente em mulheres; há um desbalanço de força muscular, podendo levar a desgaste da cartilagem da patela; processo: amolecimento da cartilagem > fissuras > possíveis erosões

Causas e fatores de risco: sobrecarga mecânica, sobrepeso, sedentarismo, traumas na região, desalinhamento do joelho, atividades físicas de alto impacto, idade

Sinais e sintomas: dor, inchaço, sensação de fraqueza no joelho, crepitação (som de atrito e sensação de areia dentro do joelho), fraqueza nos quadríceps/coxa, dificuldade de agachar, subir e descer escada

Diagnóstico: histórico do paciente, exame físico, ressonância magnética (tamanho e profundidade da lesão), radiografia (alinhamento e formato do joelho)

Tratamento: raramente cirúrgico; medicamentos para dor e inflamação; reabilitação com ativação e fortalecimento de membros inferiores, quadril e tronco, alongamento, correção de atividades e padrões (pilates é bem indicado), controle de peso (quando necessário)

Tempo de recuperação: depende do grau da lesão e da fraqueza muscular; casos leves, em torno de 2 meses



LUXAÇÃO DA PATELA (instabilidade patelar)

Resumo: quando a patela se desloca para fora do seu local natural no joelho

Causas e fatores de risco: prática de esportes de contato físico e alto impacto (principalmente futebol e basquete); traumas locais, condições de saúde como patela alta, joelhos valgos, hiperfrouxidão ligamentar e alterações ósseas, entre outras; predisposição em pessoas com síndrome de Down e síndrome de Ehlers-Danlos; mais prevalente em mulheres mais jovens

Sinais e sintomas: deformidade do joelho, dor, inchaço, dificuldade para flexionar o joelho

Diagnóstico: histórico do paciente, exame físico, radiografia do joelho, tomografia computadorizada, ressonância magnética

Tratamento: compressas de gelo, anti-inflamatórios, imobilização (joelheira), fisioterapia; cirurgia quando tratamento conservador não resolve, em casos graves, com fratura ou quando há reincidências

Tempo de recuperação: luxações leves e moderadas, de 8 a 12 semanas; cirurgias, de 4 a 6 meses



JOELHO DO SALTADOR (tendinite patelar)

Resumo: lesão/inflamação do tendão que conecta a patela à tíbia (osso da perna)

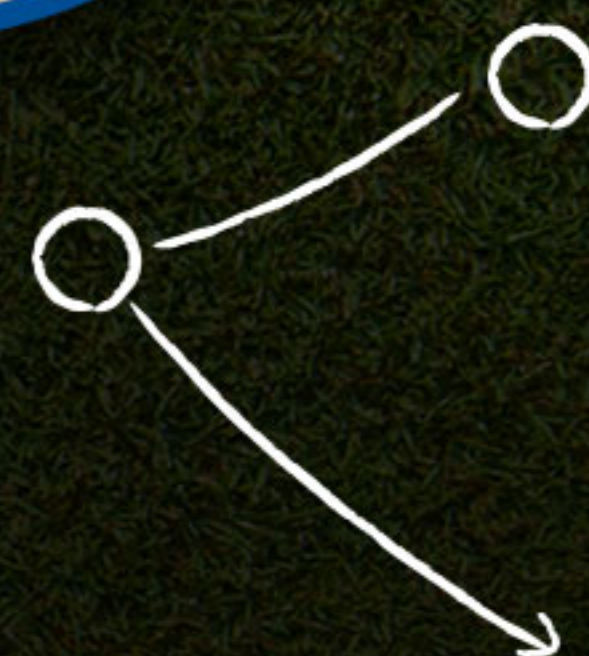
Causas e fatores de risco: sobrecarga no tendão patelar, por prática de atividades físicas de alto impacto e repetitivas, como salto, decorrente da falta de fortalecimento e equilíbrio muscular da coxa, quadril, abdômen e tronco

Sinais e sintomas: dor persistente ou intensa abaixo da patela, principalmente depois de atividade física; são sinais de alerta: inchaço acentuado e dor mais forte, com a patela movendo-se para cima

Diagnóstico: histórico do paciente, exame clínico/físico, eventualmente exames de imagem, como radiografia, ultrassonografia, ressonância magnética

Tratamento: reforço muscular do quadríceps, alongamento; afastamento ou diminuição de atividades desencadeantes; medicações anti-inflamatórias; cirurgia em casos persistentes

Tempo de recuperação: depende do grau da lesão e do tratamento; geralmente, entre 2 e 6 meses



www.einstein.br/saudeemcampo

Responsável Técnico:
Dr. Miguel Cendoroglo Neto
CRM: 48949-SP