

Cuidado com o joelho!



O joelho é a maior articulação do corpo humano e também a mais vulnerável, devido a isso, é comum que ele apresente dezenas de problemas em qualquer etapa de nossa vida. Porém, o que vem chamando a atenção de ortopedistas nos últimos anos é o crescimento do número de pessoas que chegam aos consultórios reclamando de dores nos joelhos devido à **prática exagerada ou equivocada de exercícios físicos**. Os casos vão desde tendinites até problemas mais graves como lesões nos ligamentos e meniscos.

Visando uma qualidade de vida saudável, as pessoas estão recorrendo, cada vez mais, às academias ou simplesmente passando a fazer alguma atividade física em suas horas de lazer. O problema é que dependendo do exercício ou do ritmo com o qual ele é feito, poderá resultar numa grave lesão de joelho que só será corrigida através de cirurgia.

Um ortopedista, traumatologista e especialista em medicina desportiva afirma que a prática de exercícios é louvável, porém, antes de começar, é imprescindível consultar um ortopedista para analisar o seu estado e ter certeza de

que a prática de atividade física não será prejudicial depois. Se as pessoas se informassem antes com um especialista sobre o que devem ou não fazer, o número de lesões graves seria bem menor.

Sobre os exercícios feitos em academias, o ortopedista faz um alerta. Atualmente, existem ótimos aparelhos que se utilizados da forma correta não trarão problemas, mas algumas atividades como o spinning, por exemplo, forçam demais o joelho, por isso, se a pessoa já tiver um desgaste na região ou qualquer outro comprometimento, ela não deverá fazer esse tipo de exercício.

OUTROS PROBLEMAS COMUNS RELACIONADOS AO JOELHO

Além da prática de esportes, outros fatores podem levar a problemas nos joelhos. O uso de certos tipos de calçados podem forçar ou até lesionar a região. É preciso escolher um sapato ou tênis confortável para o dia-a-dia. As mulheres que não dispensam o bom e velho salto alto, devem tomar cuidado, principalmente com aqueles com mais de 4 cm, pois eles podem causar artrite, tendinite e lesões nos joelhos.

No caso dos idosos, é muito comum que os joelhos passem por um processo degenerativo, ou seja, ocorre um desgaste da cartilagem, ocasionando artrite e artrose. Hoje, existem medicamentos que ajudam a expandir a cartilagem, nos casos mais sérios, coloca-se uma prótese de joelho. Estima-se que pelo menos 20% das pessoas que passaram dos 40 anos sofram de artrose.

Alguns problemas relacionados aos joelhos são congênitos e costumam ficar mais evidentes a partir dos três anos de idade. Um desses problemas é o joelho varo, chamado popularmente de "joelho de cowboy" é quando as pernas são curvas e os joelhos se afastam para fora. Outro caso é o valgo que é quando as pernas entortam-se para dentro e os joelhos se aproximam num formato parecido com um X. Os dois casos podem ser resolvidos até por volta dos 13 anos, mas se os pais não levarem a criança a um especialista, ela provavelmente terá problemas no futuro como desgaste dos meniscos, dos ossos e da cartilagem.

A obesidade também contribui para o surgimento de problemas nos joelhos. Uma pessoa muito acima de seu peso costuma apresentar sintomas como inchaços, dores nas articulações, deformidades, dificuldades para mexer ou dobrar as articulações, entre outras. Novamente, a dica é, independentemente da idade, consultar um ortopedista para que seja feita uma avaliação clínica. Evitar a utilização de pomadas ou outros tipos de medicamentos por conta própria, pois quanto mais tempo se leva para buscar ajuda especializada, maiores serão os comprometimentos.