

Condromalácia patelar: causas, sintomas e tratamento.

Condromalácia patelar é um desgaste na cartilagem do joelho, numa região chamada condilo femoral, que acaba ocasionando dor e inflamação no local. Ela é mais comum em mulheres e é dividida basicamente em quatro níveis, de acordo com a gravidade do comprometimento da patela. Quem sofre com algum grau de condromalácia patelar pode experimentar muita ou nenhuma dor, independente do grau indicado no diagnóstico.



Causas

Não há consenso sobre as possíveis causas da condromalácia patelar, mas os médicos acreditam que certas atitudes, como estresse repetitivo das articulações do joelho (quando se pratica esportes de corrida ou saltos, por exemplo), podem favorecer o seu aparecimento. Também pode estar relacionado a uma condição muscular fraca na região do joelho e quadril, ou a um trauma no local, como uma fratura ou deslocamento. Outros fatores incluem falta de alongamento, exercícios feitos de forma inadequada, sobrepeso ou obesidade, hiperpressão patelar, artrose e uso constante de saltos. Ela também pode aparecer sem nenhuma causa aparente.

Fatores de risco

A condromalácia patelar é mais comum em mulheres por causa do formato do joelho feminino. Ele tende a ter um desvio - chamado de valgo - por causa do formato do quadril, que é mais largo justamente para poder ter filhos, o que acaba desviando o eixo do joelho

levando a um aumento de pressão na região da patela e isso favorece o surgimento da condromalácia patelar. Na adolescência a incidência ainda é maior, uma vez que é quando a menina começa a desenvolver o quadril de mulher.

Certos tipos de esportes e atividades físicas, como os que envolvem corrida, saltos ou repetição de movimentos - como a dança- aumentam o nível de estresse e sobrecarga nas articulações do joelho, o que pode colaborar com o aparecimento da patologia. Os aumentos do nível e a quantidade de pesos utilizados no treino da academia, principalmente quando não se tem totalmente preparo físico para isso, também podem aumentar a probabilidade dela desenvolver condromalácia patelar.

Sintomas

O principal sintoma da condromalácia patelar é uma dor frequente na parte da frente do joelho que pode ser agravada por alguns movimentos, como subir e descer escadas, ajoelhar, agachar, saltar, sentar com o joelho dobrado ou permanecer sentado por longos períodos de tempo.

A condromalácia patelar é dividida em quatro principais graus ou níveis:

Grau 1 - em que há uma pequena alteração na estrutura da cartilagem, com algumas fissuras atingindo apenas a camada superficial. Tem uma área menor que 1,5 cm².

Grau 2 - atinge a camada superficial e a camada de transição logo abaixo dela, com uma área total um pouco maior que 1,5 cm².

Grau 3 - Ela acomete mais de 50% da espessura da cartilagem, chegando a camada profunda.

Grau 4 - Ultrapassa as camadas e acaba expondo o osso subcondral, que fica abaixo da cartilagem.

Tratamento

Não há cura para a condromalácia patelar, então o tratamento visa diminuir as dores no joelho relacionadas ao problema. Ele pode começar com medidas simples como descansar o joelho e evitar fazer atividades ou permanecer em posições que aumentem as dores, como subir e descer escadas. Além disso, compressas com gelo, algumas medicações, fisioterapia e exercícios específicos também podem ser utilizados para tratar e amenizar as dores. Alguns especialistas podem recomendar uma intervenção cirúrgica, mas ela está muito mais relacionada a outros possíveis problemas do joelho do que à condromalácia patelar em si.

Dentre os tratamentos estão:

Medicações

O médico pode recomendar o uso de analgésicos para aliviar as dores, assim como alguns anti-inflamatórios, de acordo com a gravidade do problema e as restrições do paciente. Também podem ser recomendados medicamentos para a reposição articular.

Fisioterapia

Exercícios específicos podem fortalecer os músculos que suportam os joelhos e controlam o alinhamento do corpo. Em alguns casos pode ser recomendado o uso de alguns suportes ortopédicos para ajudar a manter o alinhamento dos joelhos e evitar dores. Compressas de gelo, especialmente após os exercícios, também podem ser recomendadas.

Cirurgias

Ainda não há consenso sobre a efetividade dos tratamentos cirúrgicos para condromalácia patelar, mas alguns médicos podem recomendar uma artroscopia, em que o cirurgião insere um instrumento na região para remover fragmentos da cartilagem danificada. Outros podem indicar uma operação para realinhar o joelho, em casos mais severos, para aliviar a pressão sobre a cartilagem.

Convivendo/ Prognóstico

As dores no joelho relacionadas à condromalácia patelar podem ser bastante intensas ou mais fracas, constantes ou com períodos de melhora e piora. Saber como lidar com essas dores e preveni-las determinará a qualidade de vida do paciente. Algumas dicas para se livrar das dores no joelho relacionadas à patologia são:

- Sentar sempre com as pernas mais esticadas, uma vez que quanto mais estendidas menor será a pressão na região;
- Praticar exercícios físicos de acordo com a recomendação médica e supervisionados para evitar novas lesões;
- Fazer alongamentos antes e depois de todas as atividades físicas, além de se aquecer antes dos exercícios;
- Usar sapatos com amortecimento e adequados à sua passada;
- Evitar usar sapatos de salto alto, principalmente os de salto mais fino, pois oferecem menor apoio e podem sobrecarregar a região;
- Fazer compressas geladas em casos de dor aguda também pode ajudar, tentando manter o gelo acima da patela e não nas laterais do joelho;

- Manter um peso saudável, adequado à sua idade e altura, também é importante, uma vez que qualquer tipo de sobrecarga na região pode desencadear dores.

Condromalácia patelar tem cura?

Com o tratamento adequado, mudanças de hábitos e prática de exercícios sob orientação, a pessoa com condromalácia patelar pode ter uma vida normal e sem dor.

Prevenção

Algumas vezes a condromalácia patelar apenas acontece, sem nenhuma causa aparente, mas algumas dicas podem ajudar a preveni-la, tais como:

- Fortalecer a musculatura da região com exercícios próprios e adequados para a sua estrutura e condicionamento físico, lembrando sempre de fortalecer a musculatura do quadríceps
- Faça um aquecimento antes de exercícios que demandem muito dos seus joelhos, eles devem ser de baixa intensidade;
- Alongue bem a região e todo o corpo antes e depois das atividades físicas, este hábito aumenta a flexibilidade e previne lesões;
- Aumente a intensidade dos seus exercícios gradualmente, nunca de forma muito brusca ou rápida para evitar as lesões;
- Use sapatos adequados ao tipo de atividade física que pratica e que amortecem o impacto;
- No cotidiano, evite sapatos com saltos muito altos ou que não tenham nenhum tipo de amortecimento;
- Evite sentar sobre as pernas por longos períodos de tempo;
- Mantenha um peso saudável.

Fonte: <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/condromalacia-patelar>