

Coluna do Dedé - Joelho e suas lesões

Coluna do Dedé

Postado em: 05/07/2017

O tema da Coluna do Dedé é sobre lesões no joelho. Você já sentiu dores no joelho? Sabe quais são os sintomas? Venha conferir quais são as lesões mais comuns nesta articulação. #Lesões #DedéNaEscrita

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

12 de julho de 2017, quarta-feira.

Bom dia nação funcelina. Cada vez mais vem sendo comum o índice de lesões nos joelhos. Portanto, considero pertinente abordar um tema que vem se retratando em uma quantidade alta nos dias de hoje.

CAPÍTULO 11 - LESÕES NO JOELHO

O joelho é composto da articulação do fêmur com a tíbia e do fêmur com a patela. Contém quatro ligamentos caracterizados como: cruzado anterior, cruzado posterior, colateral medial e colateral lateral. Dois meniscos: medial e lateral.

Este membro pode sofrer lesões de diversas formas, seja por trauma direto como pancadas ou indireto que é o caso da entorse. Além disso, o joelho ainda corre o risco de sofrer com o seu uso inadequado e excesso de carga.

Vou relatar as lesões mais comuns que ocorrem nos joelhos, sendo elas:

Lesão no ligamento medial: É mais comum em modalidades esportivas, pois o joelho fica mais exposto e sofre com as pancadas. O principal sintoma é a dor na região interna do joelho. O tempo de recuperação total pode ser de três a seis semanas.

Ligamentos cruzados anterior (LCA): Esse ligamento está localizado entre a tíbia e fêmur. Esta lesão ocorre após uma torção do joelho com o pé fixo no chão durante a prática esportiva especialmente no futebol. Após a ruptura desse ligamento, o joelho pode ficar instável. A lesão pode ser tratada através da fisioterapia e quando há rompimento total é necessário uma cirurgia.

Lesões do menisco (meu caso): Esse tipo de lesão são decorrentes de traumas rotacionais,

processos degenerativos articulares ou má formação das estruturas meniscais.

Tendinite: É a inflamação dos tendões abaixo da patela que geralmente são lesionados devido a uma sobrecarga ocasionada por exercícios ou degeneração.

Caros funcelinos, o que pode causar uma lesão no joelho? Ou quais são os sinais de uma lesão?

Pois bem, existem diversos fatores que podem acarretar em uma lesão no joelho, algumas delas são: atividade física sem orientação, excesso de peso na articulação, fatores genéticos, artrose entre outros.

Geralmente, as pessoas só dão conta que estão com uma lesão no joelho por conta dos incômodos ou limitações dos movimentos.

Recentemente li um artigo no qual se referia que correr faz bem para o joelho. Segundo os pesquisadores, ao contrário do que se pensa, a atividade pode reduzir as chances de inflamação na articulação e de artrose. A pesquisa foi realizada com 2.637 pessoas, sendo que 30% delas afirmaram ter praticado corrida em algum momento de suas vidas. Após análise dos dados e de exames, foi constatado que essa parcela de voluntários era menos propensa a ter dor no joelho e sintomas de artrose quando comparada com os não corredores.

Espero que vocês não passem por nenhum destes sintomas, mas caso isso aconteça, sempre consulte um profissional da área. E se você até hoje não sentiu dor no joelho, não deixe de se exercitar, futuramente isto terá resultados.

Por hoje é só, me despeço com uma frase que particularmente gosto muito. " A vida é assim mesmo, altos e baixos. Quando ela for contínua, talvez algo em você tenha morrido".

André Lang
Coordenação de Esportes