



Diário Oficial

Estado de São Paulo

Márcio França - Governador

Poder
Executivo
seção I

imprensaoficial

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Palácio dos Bandeirantes • Av. Morumbi 4.500 • Morumbi • São Paulo • CEP 05650-000 • Tel. 2193-8000

Volume 128 • Número 83 • São Paulo, terça-feira, 8 de maio de 2018

www.imprensaoficial.com.br

Conheça (e evite) comportamentos errados que prejudicam os joelhos

Dor no joelho é um problema muito comum entre as pessoas. “Grande parte dos pacientes que chega ao meu consultório queixam-se disso. Vários comportamentos errados do dia a dia podem gerar comprometimento do joelho devido à sobrecarga no membro inferior”, informa o ortopedista Camilo Partezani Helito, médico assistente do Grupo de Joelho do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas (HC), na capital paulista.

FOTOS: CLEO VELLEDA



Partezani: “Ideal é caminhar e se alongar”

Um deles: ficar sentado durante muito tempo com o joelho flexionado; recomendações são de especialistas do IOT, do Hospital das Clínicas

Ele ensina que quem fica sentado durante muito tempo com o joelho flexionado aumenta a pressão na articulação femoropatelar (parte anterior do joelho), gerando dor e inflamação local. O ideal é caminhar e se alongar várias vezes durante a jornada de trabalho.

Na academia, informa o médico, exercícios de impacto, como salto, devem ser realizados em piso adequado com amortecimento (cama elástica ou superfície macia). “Corrida e caminhada em piso inclinado, principalmente na descida, também sobrecarregam a região do joelho”, observa o especialista do IOT, ligado à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Cuidado ao pedalar – Ao caminhar ou correr, explica Helito, sobrecarrega-se duas a cinco vezes

o peso do corpo. “Quanto maior o peso corpóreo, maior a sobrecarga no joelho. Por esse motivo, as pessoas saudáveis e obesas precisam se exercitar e fortalecer os músculos para dissipar a carga pela musculatura da coxa e sobrecarregar menos as articulações do joelho”.

“Quem gosta de pedalar ou praticar *spinning* (exercício aeróbico realizado numa bicicleta estática, ao ritmo da música) na academia de ginástica deve verificar a altura do banco da bicicleta”, alerta o médico. O correto é que o banco esteja posicionado na altura da cintura do indivíduo para terminar a pedalada com a perna e joelhos esticados.

Se o banco da *bike* estiver mal posicionado, os movimentos errados das pernas e joelhos resultarão no “encurtamento da cadeia muscular da região glútea até a ponta dos dedos dos pés”. A longo prazo, a situação também irá gerar sobrecarga e dor nos joelhos.

Usar salto alto com muita frequência também prejudica os joelhos, alerta o mé-



Com o corpo apoiado na parede, agache flexionando os joelhos por 10 segundos (10 repetições)

dico. Para prevenir dores, ele recomenda o fortalecimento dos músculos do glúteo, coxa e membros inferiores. Pode ser com caminhada, corrida, hidroginástica, pedala ou alongamento.

Tratamento – Pacientes com queixas de dor no joelho são tratados com analgésicos e indicação para a realização de exercícios de alongamento e fortalecimento. “Se a lesão for maior e envolver menisco, cartilagem ou ligamento, o tratamento irá variar de acordo com a área afetada”, esclarece.

“Se as pessoas alongassem os membros inferiores e superiores, diariamente, em casa, haveria redução significativa de vários problemas relacionados à dor no joelho”, acrescenta a fisioterapeuta Fabiane Elize Sabino de Farias, também do Grupo de Joelho do IOT.

Ela explica que as atividades cotidianas exigem bastante da musculatura do corpo. Quem trabalha com digitação, por exemplo,

e permanece muitas horas do dia sentado, é forte candidato ao encurtamento dos membros inferiores e consequente dor nos joelhos. “Músculo fraco prejudica o joelho e o quadril”, frisa Fabiane.

Ninguém precisa de muitos recursos para se exercitar. É possível realizar alguns exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, em casa, usando apenas um colchonete ou superfície macia, elástico de exercícios (ou garrote) e pesos, se possível. Fabiane demonstra (*ver fotos*) exemplos de atividades que melhoram a saúde e fortalecem os joelhos.

“É necessário observar o alinhamento do corpo, os limites em relação à carga aplicada, usar roupa confortável e estar num ambiente tranquilo. Se preferir frequentar academia, siga sempre orientações de um educador físico”, finaliza a fisioterapeuta.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial



Levante a perna e estique por 10 segundos

Descanse e faça 10 repetições em cada perna



Fortalecimento da musculatura externa do quadril

Force a abertura da perna 10 vezes (3 séries)



Levante a perna, estique o joelho por 10 segundos

Descanse e faça 10 repetições em cada perna