

Torção de joelho

JU Mesmo não sendo a lesão mais frequente, a torção ou entorse de joelho pode esconder problemas, muitas vezes mais complicados. Em geral, ela ocorre porque os ligamentos são alongados e acabam se rompendo. Assim, quando o corpo gira sobre o pé apoiado ou se alguma coisa atinge o joelho pelo lado de fora, ocorre a lesão nos ligamentos do lado de dentro, normalmente os mais afetados nessas circunstâncias.

Os sintomas mais comuns são a dor e inchaço, seja na parte de dentro ou em todo o joelho, que pode ficar roxo. A apalpação dessa região é muito dolorosa.

Caso sofra uma torção no joelho, a pessoa deve parar a atividade e utilizar muletas, evitando apoiar o pé no chão. Compressas de gelo por 30 minutos a cada hora no primeiro dia - e a cada três horas nos dias subsequentes - também são reco-

mendados e, para evitar queimadura, deve-se enrolar o gelo em um pano úmido. É bom manter a perna elevada e consultar um especialista em caso de dúvida sobre a gravidade do problema, devido ao risco de lesão dos ligamentos que estão no meio da articulação (ligamentos cruzados).

A avaliação médica determinará a necessidade de um tratamento mais longo com uso de muletas ou - raramente - a imobilização por curto período de tempo. A cirurgia é indicada apenas em casos muito graves ou quando existe lesão dos ligamentos cruzados. Nos casos leves, apenas a limitação da atividade pode ser suficiente, somada ao uso de medicamentos e uma reabilitação adequada.

Lembre-se de que a recuperação da lesão deve atingir três objetivos: recuperar o movimento, recuperar a força e recuperar o equilíbrio, que geralmente pode ser

Foto: Kazuhiro Kurita



obtida por fisioterapia adequada, hidroterapia e atividade física supervisionada (academia terapêutica), sempre orientada pelo seu ortopedista.

Marco Paulo Otani, ortopedista e responsável técnico do CQV – Centro de Qualidade de Vida. Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana. Telefone 5081-5954. www.cqv.net.br