



Atividade física pós prótese de joelho

A prótese, até não muito tempo atrás, era vista como o último recurso para o tratamento da dor associada a artrose do joelho. Uma referência muito utilizada era de que o paciente não deveria ser capaz de andar mais do que um quarteirão na maior parte dos dias.

A preocupação principal era com o risco de soltura e desgaste em decorrência do uso excessivo. Quanto mais velho e inativo o paciente, menor o risco destas complicações.

Ficar adiando a prótese, porém tem suas consequências:

- A prótese é uma cirurgia destinada principalmente a pessoas mais velhas, idade na qual se manter ativo é fundamental, não apenas do ponto de vista social, mas também para a saúde. Idosos sedentários pioram a pressão arterial, a diabetes, a obesidade e a osteoporose, entre muitas outras doenças;
- A falta de atividade também leva a uma perda progressiva da musculatura e da mobilidade do joelho. Ao fazer a prótese nestas condições, o resultado acaba sendo imensamente comprometido.

Com as melhoras das técnicas cirúrgicas e dos implantes, hoje temos uma segurança muito maior para a indicar a [prótese de joelho](#) de forma mais precoce. O tratamento não cirúrgico continua sendo a primeira opção, mas desde que a dor não esteja afastando o paciente de suas atividades favoritas.

A cirurgia para a colocação de prótese no joelho tem como objetivos principais a melhora da dor, da mobilidade, da estabilidade e, acima de tudo, a melhora da capacidade funcional para participação nas atividades do dia a dia, incluindo atividades domésticas, trabalho e recreação.

A atividade física não apenas deve ser liberada como deve ser incentivada para o paciente que fez uma prótese. Esta é a melhor maneira de se preservar a musculatura e a mobilidade do joelho e a saúde

como um todo, antes ou depois da realização da prótese.

Quais os riscos da atividade física após a prótese?

As maiores preocupações com a atividade física após a prótese estão relacionadas ao desgaste e à soltura. Diversos estudos mostram, porém, que mesmo atividades de impacto, como a corrida, não levam a aumento de desgaste e soltura em curto prazo – ainda que os efeitos disso no longo prazo não sejam totalmente conhecidos.

Fraturas – O paciente que faz uma prótese de joelho tende a perder um pouco do equilíbrio e do controle fino do joelho. Além disso, a transição entre a prótese e o osso normal é um ponto de maior fragilidade, o que significa que esportes com maior risco de trauma, incluindo esportes de luta e esportes de contato como o futebol e o basquete, definitivamente incorrem em risco de fraturas. Esportes com frequentes mudanças de direção, como o tênis e o próprio futebol, também.

Quais os esportes mais indicados após uma prótese de joelho?

Os esportes mais indicados após a prótese são aqueles de baixo impacto, como bicicleta, atividades aquáticas, caminhada ou academia. São atividades que, dentro das condições de saúde geral do paciente, quanto mais, melhor.

Em relação a atividades de maior impacto, não são definitivamente proibidas, mas deve-se pesar o custo benefício. Não seria a primeira alternativa para alguém que nunca praticou estes esportes, mas, para aqueles que já tinham o hábito de correr, voltar a correr de forma esporádica e em distâncias razoáveis, de modo geral é um risco aceitável, ou, ao menos, proibitivo. Não estamos falando aqui de treinar para uma maratona – ainda que exista que o façam.

No caso de esportes que envolvam maior contato físico e risco de traumas ou entorses, como regra geral não são indicados, mas isso pode ser considerado caso a caso. Uma coisa é um tenista que ficará no meio da quadra trocando bola, outra coisa é realizar movimentos intempestivos na busca da “bola impossível”. Uma coisa é brincar de bola com o neto pequeno, outra é querer dividir bolas em uma partida competitiva de futebol.

Fonte: [Dr. João Holanda – Ortopedista de Joelho](#)

[Read More](#)
