



## Incômodo ou dor forte no joelho? Pode ser condromalácia!

A condromalácia pode causar dores e, para evitar a progressão do problema, exercícios e atenção aos hábitos são fundamentais

Se você corre, com certeza já desenvolveu uma preocupação extra com os joelhos e, por isso, faz exercícios específicos para protegê-los. Ou, pelo menos, deveria. É que as articulações são as que mais sofrem sobrecarga e, por ser um exercício que exige muito das pernas em movimentos repetitivos, os joelhos acabam sendo o alvo principal. Um dos problemas mais comuns é a condromalácia, um processo inflamatório da cartilagem da patela, com conseqüente amolecimento e fragmentação. Esse desgaste, contudo, não é problema exclusivo dos corredores.

### Uma dor comum

Estima-se que cerca de 40% dos problemas de joelhos diagnosticados estejam relacionados à condromalácia patelar. Ainda não existe um consenso sobre as causas do problema, porém sabe-se que alguns fatores favorecem seu desenvolvimento ou agravamento, como fraqueza muscular na região do joelho e quadril, falta de alongamento, sobrepeso ou obesidade, artrose e uso constante de sapatos de salto alto.

Corrida e outros exercícios físicos também podem aumentar o risco em quem tem predisposição para a condromalácia ou caso sejam praticados de forma inadequada. “Os atletas que costumam correr geram uma sobrecarga sobre o aparelho extensor do joelho (tendão patelar, patela e ligamento quadrícipital). A maneira de evitar isso é ser avaliado por um especialista e, juntamente com um profissional da área de educação física, elaborar uma estratégia de treinamento”, explica o ortopedista Marcello Serrão,

especialista em cirurgia desportiva.

Dificuldade no dia a dia

Os sintomas da condromalácia são dores que surgem ou aumentam durante exercícios físicos ou atividades do dia como descer e subir escadas, uso de salto alto, agachar, correr ou quando passa longos períodos sentado; contudo, a condromalácia também pode ser assintomática. Estalos no joelho, principalmente ao agachar, acompanhados ou não de dor, também são um sinal de condromalácia, que pode ser resultado do desgaste natural da articulação com o avanço da idade, mas que também pode atingir pessoas jovens, especialmente mulheres.

“Estatisticamente, as mulheres são as principais vítimas da condromalácia, mas não é descartada a doença nos homens. Fatores posturais e também sociológicos, como sentar com as pernas aduzidas, podem influenciar a gravidade das dores nos joelhos das mulheres. Mas, também por terem menor tônus muscular, além da largura pélvica e o resultado da força lateral excessiva sobre a patela”, informa o ortopedista. O diagnóstico pode ser feito por meio de exame clínico, porém a ressonância magnética é o exame que vai mostrar qual grau de comprometimento da cartilagem.

Tratamento e convivência com a condromalácia

Por ser uma doença degenerativa, o ideal é evitar a progressão com alguns cuidados que, se mantidos, permitem que o paciente leve uma vida normal e sem dores. Perda de peso quando necessário e exercícios orientados por especialistas são as melhores formas de proteger o joelho da condromalácia e evitar as dores. O tratamento é baseado no uso de anti-inflamatórios de via oral, fisioterapia e, posteriormente, exercícios de fortalecimento da musculatura da coxa, que oferece bons resultados como a melhora da dor e a total reabilitação do paciente. A cirurgia só é indicada para casos muito avançados de condromalácia. Confira outras dicas:

- Se você trabalha sentado, certifique-se de que haja espaço embaixo da mesa para movimentar as pernas. Evite cruzá-las e tente mantê-las mais esticadas (em 120 graus em vez de 90, por exemplo).
- Fortaleça o glúteo médio! O músculo se localiza na lateral do quadril e precisa estar devidamente fortalecido para que as pernas estejam bem alinhadas e não haja excesso de peso sobre os joelhos. Consulte seu treinador sobre os exercícios que podem ser realizados com essa finalidade.
- Se você é iniciante na corrida, não se esqueça dos treinos complementares e de seguir uma planilha de acordo com as suas necessidades! Antes de avançar na corrida, o ideal é “aprender” a correr.

Fonte: [Terra](#).

[Read More](#)

---