

FATORES IMPORTANTES E OPÇÕES DE TRATAMENTO

(Veja dentro para maiores detalhes)

FATORES BIOMECÂNICOS IMPORTANTES PARA ABORDAR

1. Mal funcionamento e fraqueza dos músculos do quadril.
2. Mal funcionamento e fraqueza dos músculos da coxa.
3. Excessiva pronação do pé.



OPÇÕES DE TRATAMENTO IMPORTANTES

1. Exercícios para melhorar o funcionamento e aumentar a força dos músculos do quadril e da coxa.
2. Taping na patela para reduzir a dor à curto prazo.
3. Palmilhas se você apresentar pronação excessiva do pé.

PRIORIDADES PARA TRATAR SUA DOR FEMOROPATELAR

1. Se você acha que tem Dor Femoropatelar, você deve procurar por tratamento o mais cedo possível – Isso aumentará as chances de sucesso da sua recuperação.
2. Existem várias opções de tratamento efetivos as quais você deve discutir com o fisioterapeuta que está te tratando.
3. Sua recuperação será melhor se você participar ativamente da sua reabilitação.
4. Modificar de forma apropriada o seu nível de atividade física é o primeiro passo em direção a uma recuperação de sucesso.
5. Assegurar que você desenvolva seu nível de atividade física de forma segura e lenta (Figura 5).



Figura 5: Desenvolvimento gradual e seguro do nível de atividade física.

Este folheto informativo foi criado como parte de um empreendimento não lucrativo pelos doutores Christian Barton e Michael Rathleff. Este folheto foi traduzido por Danilo de Oliveira Silva.

TRATANDO MINHA DOR FEMOROPATELAR



Dor femoropatelar (dor ao redor, atrás e sob a patela) é uma desordem ortopédica muito comum, e afeta homens e mulheres fisicamente ativos. Esta desordem frequentemente resulta em dor durante atividades de vida diária como caminhada, corrida, ficar sentado por tempo prolongado, agachamento e subida e descida de escadas.

A dor femoropatelar tem muitas causas, e por isso, existem muitas opções de tratamento disponíveis. A informação contida dentro desta cartilha ajudará a guiá-lo no tratamento mais apropriado para sua dor no joelho. Recomendamos que você procure um fisioterapeuta qualificado para guiar seu tratamento no futuro.

O QUE PODE CAUSAR MINHA DOR NO JOELHO?

Sobrecarga excessiva ou aumento rápido e variado da prática de atividade física que o seu joelho não consegue suportar (Figura 1), são fatores que contribuem para o desenvolvimento da dor. Alterações biomecânicas (movimento) também podem contribuir, fazendo com que a patela se mova lateralmente (Figura 2), isso faz a patela sair do seu trajeto normal. Vários fatores podem levar a este trajeto anormal (Figura 3). Existem muitos outros fatores que contribuem para dor femoropatelar incluindo a estrutura do seu joelho, trauma, cirurgia e doenças sistêmicas, assuntos os quais você pode conversar com o seu fisioterapeuta.

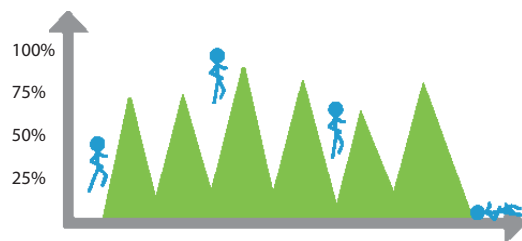


Figura 1: Aumento rápido e variado da prática de atividade física pode levar a dor femoropatelar.

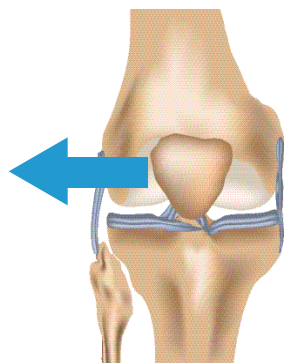


Figura 2: Ilustra o trajeto anormal da patela.

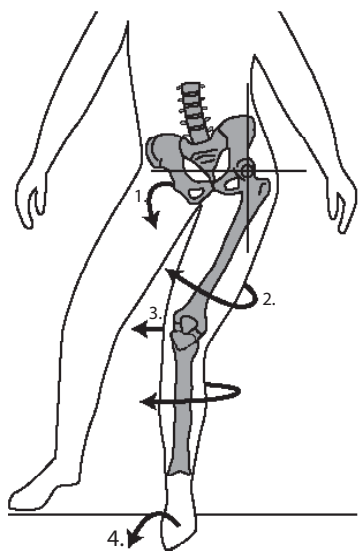


Figura 3: Fatores biomecânicos (movimento) que contribuem para o trajeto anormal da patela.

1. O rebaixamento da pelve do lado oposto aumenta a tensão do lado externo da coxa puxando a patela lateralmente (para fora).
2. O quadril em rotação interna excessiva entra em contato com a patela devido a um déficit no controle durante atividades funcionais e fraqueza dos músculos do quadril.
3. Os músculos da coxa estão fracos ou tem o seu funcionamento alterado, isso significa que existe suporte muscular inadequado para o joelho e a patela.
4. O pé roda excessivamente, causando a rotação interna excessiva da perna e da coxa sobre a patela.

OPÇÕES DE TRATAMENTO

(O principal é boa qualidade nos exercícios de reabilitação)

Exercício

QUAIS ELEMENTOS DO EXERCÍCIO SÃO IMPORTANTES?

1. Seu fisioterapeuta pode sugerir um período de descanso antes de você começar a se exercitar novamente.
2. No começo, exercícios na posição sentada ou deitada podem ajudar a melhorar a função dos músculos do seu quadril e de sua coxa sem dor.
3. Logo que a dor permitir, exercícios devem ser realizados em posições em pé que simulam as atividades de vida diária.
4. Seu fisioterapeuta deve supervisioná-lo com qualquer novo exercício para assegurar que você esteja executando a técnica corretamente.
5. Usar espelhos e gravações de vídeo podem ajudar você executar as técnicas dos exercícios corretamente em casa.
6. Os exercícios não te ajudarão a não ser que você os execute com a técnica correta e regularmente.

QUAIS EXERCÍCIOS EU DEVERIA ESTAR REALIZANDO?

1. Fraqueza e mal funcionamento do quadril e da coxa são comuns, então você provavelmente necessitará de exercícios para melhorá-los.
2. Algumas vezes exercícios para o pé e para as costas também serão necessários.
3. Você pode precisar alongar sua panturrilha, parte posterior e anterior da coxa.
4. Os exercícios devem progredir para atividades que você sentia dor anteriormente (agachamento, subida e descida de escadas, corrida, entre outras) garantindo bom padrão de movimento durante sua realização (Figura 4 – exemplo).

Tratamentos adicionais

REDUÇÃO DA DOR

1. Taping ou bandagem podem aliviar a dor a curto prazo – seu fisioterapeuta pode aplicá-los ou ensiná-lo como fazer isso.
2. Joelheiras também podem ajudar no alívio da dor.
3. Palmilhas algumas vezes reduzem a dor – seu fisioterapeuta ajudará você a decidir se elas serão apropriadas, ou irão indicá-lo a um profissional que o ajudará.



4a. Controle ruim do quadril e da pelve. 4b. Melhora no controle do quadril e da pelve

Figura 4: Descida de escada.

COMO MAIS MEU FISIOTERAPEUTA PODE AJUDAR?

1. Guiá-lo nos exercícios e outros tratamentos mais apropriados para você.
2. Responder questões relacionadas a sua dor no joelho, e explicar em maiores detalhes as informações contidas nesta cartilha aonde for necessário.
3. Ajudar você entender porque você tem dor no joelho, quais fatores provavelmente causaram sua dor e como modificar sua atividade para melhorar sua dor e recuperação.
4. Fornecer terapia manual, a qual pode ser importante para melhorar a dor e flexibilidade.