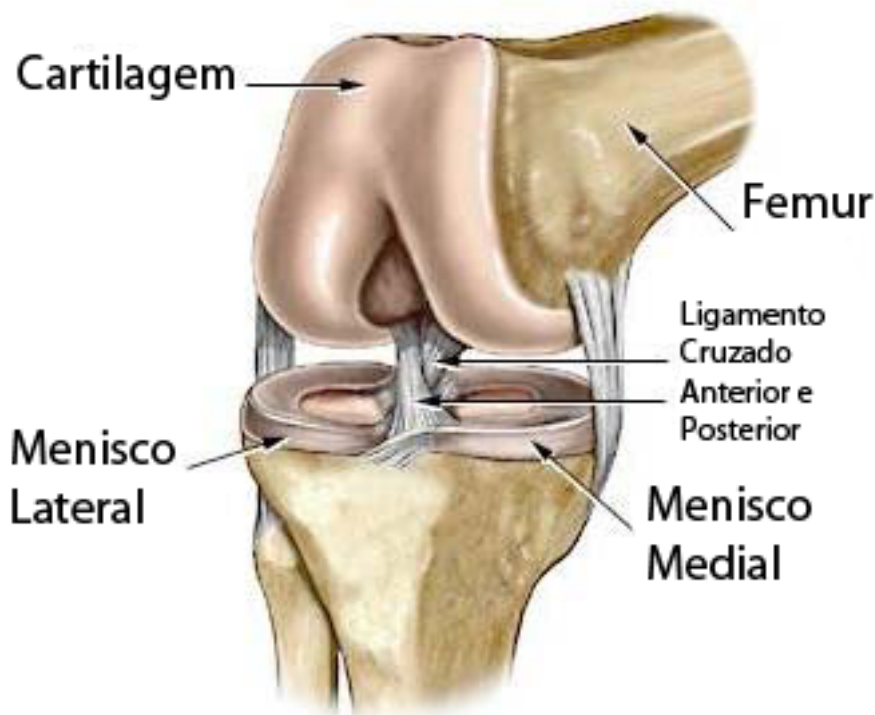


Rupturas do menisco

As lesões meniscais estão presente em quase todas as idades, sendo as mais comuns no joelho. Atletas, que praticam esportes de contato, têm mais chances de romper o menisco. Entretanto, idosos podem apresentar lesões agudas e crônicas, normalmente associado a artrose no joelho.

Anatomia



Anatomia de um joelho normal

A articulação do joelho é formada pelos ossos: o osso da coxa (fêmur), o osso da perna (tíbia) e a patela.

Os ossos são conectados entre si por meio de ligamentos. Há quatro ligamentos principais no joelho. Eles agem como fibras resistentes que mantêm os ossos unidos e o joelho estável.

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping
Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.
Telefone: (16) 3514-4389.

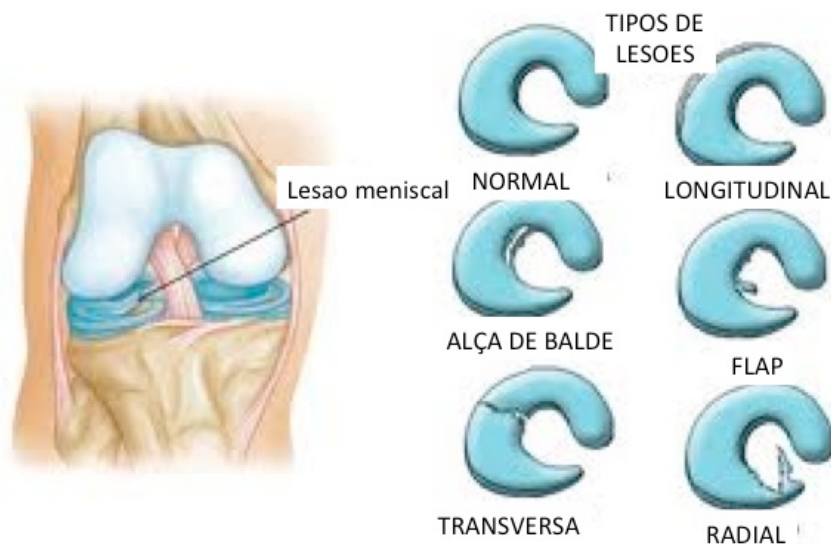
E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil

Os dois meniscos em formato de C agem como "amortecedores" entre o osso da coxa e o da perna. São resistentes e flexíveis para auxiliar o amortecimento e a estabilidade da articulação.

Descrição

Os meniscos podem ser lesionados de diferentes modos. As rupturas são identificadas por seu aspecto e pelo local do menisco em que ocorrem. Rupturas comuns incluem "alça de balde", oblíqua e radial.

As rupturas do menisco causadas por esportes costumam ocorrer em conjunto com outras lesões do joelho, como rupturas do ligamento cruzado anterior.



Tipos de lesões meniscais

Causa

As rupturas agudas de menisco normalmente ocorrem durante a prática de esportes. Os atletas podem torcer o joelho ao agachar, causando a ruptura. Às vezes há contato direto, como em choques contra o adversário.

Pessoas mais idosas têm maior probabilidade de desenvolver rupturas de menisco degenerativas. O menisco se enfraquece e fica mais fina com o tempo. O tecido envelhecido e desgastado é mais propenso a rupturas. Se os meniscos já estiverem enfraquecidos pela idade, basta um simples entorse ao se levantar de uma cadeira para causar uma ruptura.

Sintomas

Pode ser possível ouvir um estalido quando o menisco é rompido. A maioria das pessoas ainda consegue andar mesmo com o joelho lesionado. Muitos atletas não suspendem a prática do esporte mesmo com a ruptura. Em 2 ou 3 dias, o joelho ficará gradualmente mais rígido e inchado.

Os sintomas mais comuns de ruptura do menisco são:

- dor;
- rigidez e inchaço;
- bloqueio ou travamento do joelho;
- sensação de que o joelho está "falseando";
- incapacidade de movimentar o joelho em toda a amplitude de movimento.

Se a ruptura não for tratada, pedaços do menisco podem soltar-se e flutuar pela articulação, o que pode fazer com que o joelho falseie, estale ou trave.

Dr. Leandro Calil De Lazari – CRM: 91968

Chefe do Serviço de Residência em Ortopedia dos Hospitais São Lucas.
Coordenador do Serviço de Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania – Ribeirão Preto
Doutorado em Ortopedia e Traumatologia pela USP e Univ. Católica de Roma.



Exame médico

Avaliação Clínica

É importante contar quando começou os sintomas, se foi relacionado a algum movimento ou pratica esportiva, se apresentou derrame articular e sensação de travamento. Ele analisará se há dor ao longo da linha da articulação em que o menisco está posicionado. A dor normalmente é um sinal de ruptura.

Exame físico

Dor ao longo da linha da articulação em que o menisco está posicionado é um sinal de ruptura.

Um dos principais testes para verificar se o menisco está rompido é o teste de McMurray. O médico flexiona, depois estica e gira o joelho. Esses movimentos aplicam tensão no menisco rompido. Se houver ruptura do menisco, eles produzirão um estalo. O joelho estalará sempre que o médico fizer o teste.

Exames de imagem

Radiografias. Embora as radiografias não mostrem as rupturas do menisco, elas podem mostrar outras causas de dor no joelho, como osteoartrite.

Ressonância nuclear magnética (RNM). Este exame pode criar imagens melhores dos tecidos moles da articulação do joelho, como o menisco.



Imagem demonstrando a lesão meniscal.

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping
Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.
Telefone: (16) 3514-4389.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil

Tratamento

O tratamento dependerá do tipo, do tamanho e da localização da ruptura meniscal.

O terço externo do menisco é bastante vascularizado. A ruptura dessa região "vermelha" pode cicatrizar sozinha, ou pode ser reparada por cirurgia. Rupturas longitudinais são exemplos desse tipo de ruptura.

O terço médio é pouco vascularizado sendo que a sutura meniscal nesta área ainda é possível de ser realizada.

O terço interno não é vascularizado, sendo indicado a remoção da lesão nesta área.

Além do tipo de ruptura, a idade, o nível de atividades e as lesões relacionadas afetarão seu plano de tratamento.

Tratamento não cirúrgico

Se a ruptura for pequena e estiver localizada na borda externa do menisco, a cirurgia pode não ser necessária para repará-la. Se os sintomas melhorarem, e se o joelho estiver estável, o tratamento conservador pode ser suficiente para você.

O tratamento clínico é feito desta forma:

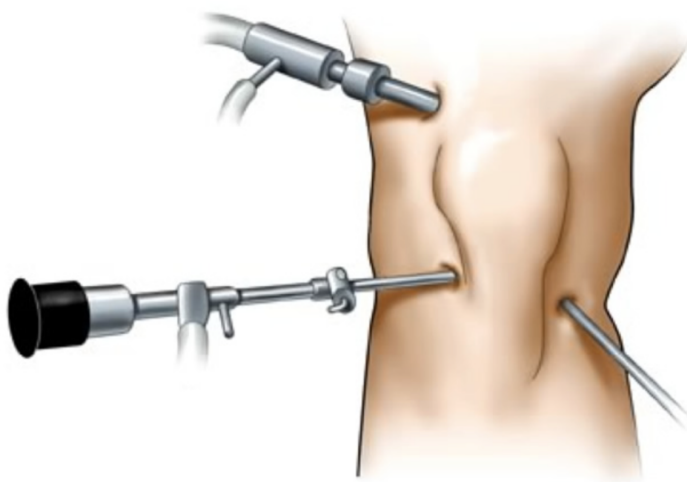
- **Repouso.** Parar a atividade que causou a lesão. O médico pode recomendar o uso de muletas, para evitar que apoie o peso do corpo no membro acometido.
- **Gelo.** Use bolsas com gelo por 20 minutos, de 4 à 5 vezes ao dia. Não coloque o gelo diretamente sobre a pele.
- **Compressão.** Para prevenir aumento do inchaço e perda de sangue, use um tensor ou joelheira de neoprene.
- **Elevação.** Para reduzir o inchaço, recline o corpo e coloque a perna em nível mais elevado que o coração.

Anti-inflamatórios não esteroides. Medicamentos como aspirina e ibuprofeno reduzem a dor e o inchaço.

Tratamento cirúrgico

Se os sintomas persistirem depois do tratamento não cirúrgico, pode ser indicado uma artroscopia.

Procedimento. A artroscopia do joelho é um dos procedimentos cirúrgicos mais realizados. Ela consiste na inserção de uma minicâmera por um pequeno corte (portal). Assim, é possível ter uma visão clara do interior do joelho. O cirurgião ortopédico insere por outros portais pequenos instrumentos cirúrgicos para cortar ou reparar a ruptura.



Artroscopia do joelho

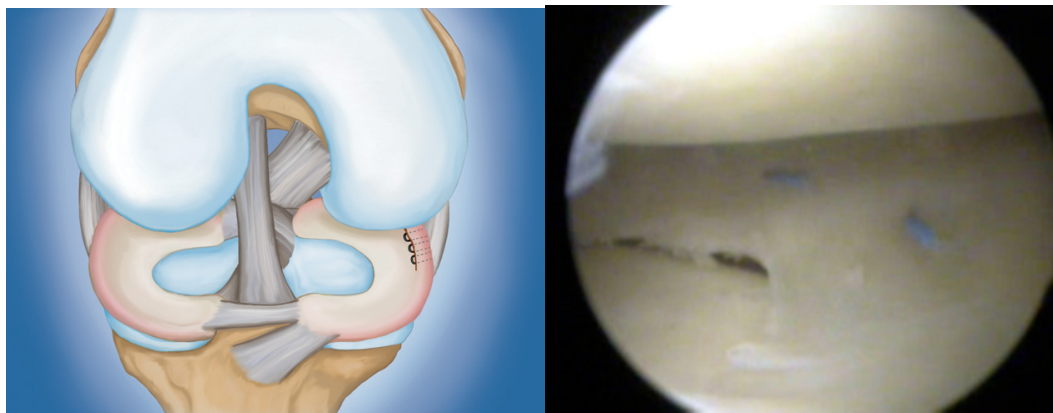
- **Meniscectomia parcial.** Neste procedimento, o tecido do menisco lesionado é retirado.
- **Reparo do menisco.** Algumas rupturas de menisco podem ser reparadas por sutura (unidas com pontos). A possibilidade de sucesso no tratamento de reparo da ruptura depende do tipo de ruptura e também da condição geral do menisco lesionado. Como o menisco precisa cicatrizar, o tempo de recuperação para o reparo é muito maior que no caso da meniscectomia.

Dr. Leandro Calil De Lazari – CRM: 91968

Chefe do Serviço de Residência em Ortopedia dos Hospitais São Lucas.

Coordenador do Serviço de Ortopedia dos Hospitais São Lucas e Ribeirania – Ribeirão Preto

Doutorado em Ortopedia e Traumatologia pela USP e Univ. Católica de Roma.



Menisco rompido reparado com suturas

Fisioterapia

Depois da cirurgia, o médico pode colocar um gesso ou uma órtese no joelho para limitar os movimentos. Nos casos de procedimento de reparo do menisco, é preciso usar muletas por cerca de 3 semanas para evitar apoiar o peso do corpo no joelho.

Após a cicatrização é importante iniciar os exercícios de reabilitação. É necessário praticar regularmente para restaurar a mobilidade e a força do joelho. Primeiro são indicados exercícios para aumentar a amplitude de movimento. Exercícios de fortalecimento serão adicionados gradualmente ao plano de reabilitação.

A maior parte da reabilitação pode ser realizada em casa, mesmo se o médico recomendar fisioterapia. O tempo de reabilitação para o reparo do menisco é de cerca de 3 meses. A meniscectomia exige menos tempo para a cura, aproximadamente 2 a 3 semanas.

Os rompimentos do menisco são lesões extremamente comuns no joelho. Com o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação adequados, os pacientes normalmente recuperam seus desempenhos anteriores à lesão.

Ref: Orthoinfo. <http://www.orthoinfo.org/topic.cfm?topic=A00358>

VERTICALI - Centro Medico Ribeirão Shopping
Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540. Jardim Califórnia - Ribeirão Preto - SP - CEP 14026 900.
Telefone: (16) 3514-4389.

E-mail. calil.delazari@hotmail.com. www.leandrocalil.com.br. Facebook/DrLeandroCalil