

## Sinal de alerta

**BEM-ESTAR** Manter joelhos saudáveis e longe de lesões é desafio que exige atenção redobrada e orientação de especialistas

Renato Queiroz  
renato.queiroz@opopular.com.br

**D**or no joelho é – com perdão do trocadilho – o “calcanhar de aquiles de muita gente. E ela não faz distinção entre atletas profissionais, amadores e, principalmente, sedentários. Especialistas não cansam de repetir que o fortalecimento da região, composta da articulação entre fêmur, tíbia e patela, é muito importante, mas a maioria das pessoas só compreende isso da forma mais dolorosa possível. Se não cuidar bem, joelhos passam a doer, estalar e inchar.

Manter os joelhos longe de lesões virou um desafio para a administradora Karen Ohana, 26 anos, que no início do ano rompeu o ligamento cruzado anterior (LCA), uma das lesões mais comuns na articulação, durante uma aula de treinamento funcional. “Estava fazendo corrida na areia, quando sofri a lesão. A dor foi insuportável e fui parar no hospital. Sempre fui uma pessoa muito ativa e nunca tinha tido problemas”, conta Karen, que passou por uma cirurgia.

A administradora ficou de molho por dez dias e começou a fortalecer a região, primeira com fisioterapia, e depois, com treinos de crossfit. Apesar das críticas que a modalidade sofre por supostamente provocar lesões, Karen garante que, quando bem executados, os movimentos servem para fortalecer o corpo como um todo. Responsável pelos exercícios de Karen, o professor de crossfit Diórgenes Eduardo Cabral, 37 anos, o Dudu, conta que é muito comum alunos procurarem na atividade – que mistura ginástica, levantamento de peso e atletismo – alívio para as dores.

“Na verdade, a maioria dos alunos já vem com problemas no joelho. Alguns sofrem de sequilíbrio muscular e isso acaba forçando mais uma articulação do que a outra. O que fazemos nas aulas é fortalecer o corpo como um todo, o que deixa o joelho estável.” Para Diórgenes, uma corrida sem supervi-

**KAREN OHANA**  
na aula de crossfit com o professor Diórgenes Eduardo Cabral: “Estava fazendo corrida na areia, quando sofri a lesão. A dor foi insuportável e fui parar no hospital”



Sebastião Nogueira



são de um educador físico especializado na área é muito mais arriscado para lesões do que qualquer treino de força bem orientado.

### PACIÊNCIA, UMA NECESSIDADE

O treinamento incorreto, depois do sedentarismo, é considerado o principal fator ligado a lesões. Na corrida, por exemplo, o atleta, ao manter posturas e ritmos errados, vai acabar sofrendo com as lesões. Professora de educação

física, Kênia Paniago, 45 anos, sempre foi daquelas treinadoras que cobra muito dos alunos, ela fosse ser vítima de um dos mais jovens, não tem o hábito de se preocupar com a articulação até que alguma lesão apareça.

O que Kênia não esperava é que, mesmo com todos os cuidados, ela fosse ser vítima de uma lesão e da forma mais insuportável. “Estava na academia e, entre uma aula de natação e hidroginástica, subi na quadra

para brincar de vôlei com algumas crianças. Ao fazer um ataque na rede, meu joelho sofreu um forte impacto. Lembrou apenas da maior dor do mundo e sair de lá de ambulância.” Quem já teve uma lesão no joelho sabe como a recuperação exige paciência, disciplina e resistência às inevitáveis dores. “Foram cinco meses até conseguir voltar a correr. Tive muitas limitações de movimento e voltei a sofrer com uma lesão mental”, conta já recuperada.

**KÊNIA PANIAGO.**  
Professora de educação física acabou sofrendo lesão: “Foram cinco meses até conseguir voltar a correr. Tive muitas limitações de movimento e voltei a sofrer com uma lesão mental”

## Quando a dor é sinal de alerta?

Dor é o primeiro sinal que alguma coisa não vai bem nos joelhos. Mas como diferenciar uma dor normal de um problema mais grave? Para o ortopedista Paulo Fernando, as dores nas articulações passam a ser preocupantes quando não cedem com “analgésia caseira”, são recorrentes e relacionadas a determinado movimento, pioram com a atividade física e não melhoram com o repouso, e quando são acompanhadas de estalos e inchaços do joelho. “As dores mais comuns nos joelhos ligadas a atividades físicas são as decorrentes de traumas e entorses”, explica. Médico do futebol profissional do Bragantino (SP) e ortopedista especialista em traumatologia do esporte e cirurgia do joelho, Adriano Leonardi explica que o joelho atua como o principal dissipador de energia cinética no esporte. Todo impacto ou força de explosão passa pela articulação. “A falta de preparo muscular pode não dissipar corretamente e causar sobrecarga com lesões a cartilagens, tendões e à membrana”, alerta. Uma maneira eficiente de evitar esses problemas relacionados a suas articulações, aconselha

iniciar uma atividade física. Exames podem detectar problemas como joelhos em X e pés planos, além da fraqueza dos estabilizadores dos quadris e a pisada pronada. “Um exame importante na avaliação pré-esportiva é o teste isocinético, pois determina desequilíbrios musculares e pode avaliar os tornozelos, joelhos e quadris”, explica. A boa notícia para quem sofre com os joelhos é que a medicina tem avançado bastante na área e hoje, além dos exames complementares e de imagem, existem novos procedimentos cirúrgicos de reparo de cartilagem, reconstrução ligamentar e até terapias biológicas, como a infiltração com ácido hialurônico e cultura de células-tronco nos casos onde a lesão já foi instalada.

## Saiba mais

### Teste isocinético

Trata-se de uma análise muscular computadorizada, onde são avaliados os possíveis desequilíbrios e déficits musculares que levam a desgastes prematuros das articulações, fornecendo dados de força, potência e resistência muscular. A avaliação é realizada por intermédio de um aparelho chamado Dinamômetro Isocinético Computadorizado, que registra o trabalho realizado pelo movimento articular e determina déficits e desequilíbrios musculares nas formas numérica e gráfica. O exame mostra déficits com grupos musculares, déficits com comparação bilateral (lado lesionado e lado sadio), equilíbrio muscular e evolução do tratamento e reabilitação (comparação de evolução com teste prévio).

Fonte: Hospital do Coração de São Paulo (www.hcor.com.br)



Vídeo no QR Code se lê no site do jornal.

www.opopular.com.br



**LUCIANA CAETANO.**  
“Nunca tive problemas mais sérios porque sempre me cuidei. A dança nos exige uma postura de atleta”

## Não é fácil a vida de bailarina

Lesões nos joelhos é considerado o maior pesadelo na vida de uma bailarina. Seja devido a traumas e entorses, sobrecarga física e corporal ou à dura rotina de ensaios e apresentações, as articulações das bailarinas estão sempre sujeitas a se machucarem. Com um agravante: apesar da dor, muitos profissionais da dança ignoram as recomendações médicas para continuar dançando. As lesões mais comuns entre bailarinas são entorses e contusões decorrentes de traumas. Por essas e outras, a bailarina e professora de pilates Luciana Caetano, 48 anos, fez do hábito de cuidar dos joelhos uma rotina, como escovar os dentes, desde os tempos que fazia parte da Quasar Cia. de Dança. “Nunca tive problemas mais sérios porque sempre me cuidei. A dança nos exige uma postura de atleta”, conta. Sequências de

plés e elevés, movimentos do balé, e alongamentos, além do próprio pilates, fazem parte do treinamento para fortalecer a articulação da bailarina. De acordo com o médico Paulo Fernando, ortopedista especialista em medicina esportiva pela Campbell Clinic (EUA), a melhor forma de manter os joelhos firmes e fortes é realmente com atividade física regular, associando musculação, alongamento e exercícios aeróbicos e boa alimentação. “O acompanhamento com profissionais habilitados e respeitando seus limites de condicionamento físico são importantes para evitar lesões. O controle do peso corporal também exerce importante papel na saúde dos joelhos. Visite seu ortopedista quando houver alguma dúvida sobre problemas relacionados a suas articulações”, aconselha



Marcello Dantas

A maior prova de qualidade é o resultado

a **Pharmacêutica**  
WELLNESS CONCEPT STORE