

+ *CalendárioDaSaúde*

# Você sente dor no joelho?

Preparação, exercícios, repouso, alongamento, alimentação, colágeno. **O que você ainda não sabe sobre a saúde do joelho**



## “Se meus joelhos não doessem mais...”

Muitos já se pegaram cantarolando este trecho da música com alguma verdade. Afinal, cerca de 60% dos adultos brasileiros sofrem com algum tipo de dor nas articulações dos joelhos, de acordo com pesquisa feita pela Pés sem dor.

Não é o seu caso? Ótimo! Que tal apostar na prevenção? As dobradiças das nossas pernas merecem cuidados e um trato específico para nos levar mais longe. **Vamos aprender como?**

Ter joelhos saudáveis também passa pelas escolhas que fazemos. Explico: Existe alimentação favorável, exercícios de fortalecimento, com menos impacto, alongamentos e até modelos de tênis mais adequados para cada situação.

Conheça também as lesões mais recorrentes. Saber identificá-las pode poupar preocupações. **Cuide-se desde já pela sua mobilidade!**

### Prevenção e ação

A saúde dos joelhos é uma construção que começa com cuidados no dia a dia, preparação pré-exercícios e repouso.

Saber escutar e respeitar o corpo faz parte de um condicionamento físico vitorioso e saudável. E o que você coloca no prato? Bingo! Também tem grande influência no vigor de suas articulações e ligamentos.

### **Alimentação e hábitos indicados**

Falou-se em ossos, imediatamente pensamos em cálcio, certo?

No entanto, podemos diversificar bastante além dos bem conhecidos leite e derivados (queijos), para que o cálcio esteja presente em todas as refeições diárias.

Suplementos do composto e de vitamina D podem ser necessários no manejo ou prevenção da osteoporose, a depender de recomendação profissional.

Combine também quiabo, tofu, ameixas, espinafre, sardinha, brócolis e feijão. São ideias para diversos pratos! Prepare pacotinhos de snacks com castanhas-do-Brasil, amendoim e nozes e leve para beliscar no trabalho. Difunda o hábito entre os seus colegas.



Nota importante: todas as opções acima não vão bem com cafeína.

O refrigerante de cola, chá, chocolate ou o café daquela pausa social no escritório devem esperar ao menos meia hora, para não prejudicar a absorção do cálcio pelo organismo.

O mesmo vale para os exercícios combinados. Prefira o Pilates, musculação e corrida leve a moderada. É preciso trabalhar a área inferior do corpo por meio de movimentos que promovem a contração muscular em conjunto com os ossos para tirar o máximo da ingestão do cálcio.

Quer ação anti-inflamatória?

Consuma regularmente maçã, abacate, abacaxi, mamão papaia, cúrcuma e cebola.

Outros **remédios naturais**:

- Gengibre (sem descascar) - combate inchaços e dores comuns nas articulações em decorrência de artrite reumatoide;
- Frutas vermelhas, como amoras, morangos e framboesas - fornecem proteção às cartilagens.

Estamos nos esquecendo de algo?

Ah, a vitamina D! A exposição ao sol sem o uso de protetor, desde que em horário adequado (antes de 10h da manhã) e por um breve período, auxilia na manutenção óssea.

## O colágeno

Os joelhos são articulações do tipo dobradiça, compostas por ligamentos e as cartilagens - tipo de proteção que impede o atrito (e o desgaste) entre os ossos.

Isto é possível pela grande capacidade de se moldar e atuação do líquido sinovial, essencial lubrificante abundante em colágeno tipo 2.

O colágeno está presente nos cabelos, unhas e músculos, como você provavelmente deve saber. E em 75% da pele!

Trata-se de uma proteína fundamental para a construção e saúde óssea - mais especificamente das cartilagens. A sua produção é reduzida a partir dos 35 anos de idade.

Vamos conferir as suas fontes?

Voltando para a dieta, podemos destacar grandes porções de colágeno tipo 2 (ligado à re0composição cartilaginosa) em: gelatina, linhaça, leguminosas, folhagens como couve, novamente espinafre, escarola e frutas cítricas.

Esta categoria pode ser um bom aliado contra a artrite reumatoide.

Inclua também ovos, peito de peru, frango, peixes e carne vermelha (mocotó).

**Dica:** as vitaminas A, C e E, contidas em cenouras, limão, laranja e pepino facilitam a conversão de todas as proteínas acima em colágeno.

Temos ainda as modalidades manipuladas, como o hidrolisado e o pepto colágeno. Ambas favorecem a metabolização pelo organismo.

A indicação varia de acordo com a deficiência do indivíduo.

## **Alongamento e descanso**

Depois de bem alimentados, vamos nos alongar?

Se você realiza seus alongamentos "daquele" jeito antes de se exercitar, é hora de repensar.

Aqui, o aumento da flexibilidade e mobilidade da articulação diminui o risco de lesões nos músculos.

Ao final, promove o relaxamento da musculatura e minimiza o surgimento de dores.

Ainda que o alongamento trabalhe também o ganho de resistência e melhor circulação, os alongamentos estáticos não devem ser feitos imediatamente antes de treinos que visam aumento de massa muscular.

Deve-se aguardar ao menos 30 minutos para o início da prática, uma vez que o cérebro emite uma espécie de inibição aos músculos durante esse período.

Uma estratégia alternativa são os alongamentos dinâmicos, como agachamentos e séries curtas e alternadas para tocar os pés, flexionando o tronco para baixo.

E não se esqueça do aquecimento ainda antes do alongamento, de preferência específico para a área a ser trabalhada ou que necessita de maiores cuidados.

Por exemplo: uma pedalada leve por cerca de 10 minutos na bicicleta ergométrica antes de correr ou exercitar os membros inferiores, a fim de preservar os joelhos.

E o descanso?

Tão importante quanto a atividade física é o descanso. Além de ser fundamental para o desenvolvimento da musculatura, evita sobrecargas e lesões, incluindo aquelas por movimentos repetitivos, muito ligadas a tendinites.

Muitas vezes, o chamado descanso ativo é bem-vindo: massagens para recuperar, fisioterapia passiva (aparelhos com função analgésica) ou acupuntura.

Treinos intensos? Repetir apenas com intervalo de 48 a 72 horas.

## **Exercícios de baixo impacto e fortalecimento**

Vamos seguir para a ação propriamente dita? Mas com cuidados para as articulações e visando proteger o entorno dos joelhos.

Para isso existem os exercícios de baixo impacto: proteger sobrecarga nos ossos, ou mesmo indicados para reabilitação em pós-operatório ou limitações diversas.

Certamente você já conhece a natação e o ciclismo. Possuem benefícios centrados no alívio para os ligamentos dos joelhos e demais articulações, além de fortalecer quadris, posteriores da coxa e trabalhar o sistema cardiovascular.

Muito popular entre os mais idosos, a hidroginástica também se vale da água para promover condicionamento físico, longevidade da elasticidade muscular e ganho de amplitude articular, o que contribui para evitar lesões.

E a hidroterapia? Mais uma atividade muito eficiente, que costuma abreviar a recuperação de artrites e atletas contundidos, em uma piscina aquecida.



Outra atividade indicada é o aparelho elíptico, presente em grande parte das academias. Simulando uma caminhada ou corrida, é um exercício completo que pouco exige dos joelhos (assim como remar na água ou em equipamento mecânico). Importante observar em ambos o seu posicionamento, postura e a correta angulação das articulações. Consulte sempre os instrutores.

O fortalecimento é uma das sínteses da prevenção com ação.

É a regra número um para todos: atletas profissionais, quem busca longevidade na vida ativa e prática de esportes e também para minimizar os efeitos do envelhecimento nos ossos e músculos.

Vamos direto ao ponto? Veja 3 exemplos de exercícios para adotar hoje mesmo:

1. Avanço (ótimo nome para começar) - de pé, afaste levemente as pernas. Em seguida, dê um passo largo, flexionando as duas pernas, sendo a traseira quase tocando o chão com o joelho. Então alterne (3x20 cada). Cuidado para o joelho da frente não ultrapassar a linha da ponta do pé. Para elevar a dificuldade, pode ser feito segurando halteres;
2. Elevação de perna - deite-se de costas sobre um colchonete, com uma das pernas estendida (que deve ser elevada com o joelho levemente esticado), a outra flexionada e os braços paralelos ao corpo. Alterne (3x10 cada).
3. Elevação de perna com isometria - sente-se em uma cadeira ou bola de Pilates, elevando uma perna de cada vez até a altura dos quadris, com o joelho esticado e a ponta do pé voltada para você. Segure por 5 a 20 segundos, de acordo com o seu nível de condicionamento. Repita 3x.

Todos trabalham essencialmente o quadríceps e o posterior da coxa, melhores amigos do entorno dos joelhos. Aqueles que, junto às cartilagens saudáveis, ajudam a segurar a bronca ante os impactos.

Se tiver dúvidas sobre a execução de qualquer um deles, não se arrisque a ter uma lesão tentando evitá-las. O ideal é contar com o auxílio profissional.

Lembre-se sempre dos três pilares - postura ereta, ombros para trás e joelhos na mesma linha do quadril. Bônus: cuidado com a hiperextensão da articulação.

## Lesões mais comuns

Os primeiros sintomas de que algo não vai bem com os joelhos são manifestados inicialmente pela dor, eventual edema (inchaço), calor (febre local) e movimentos comprometidos, como dificuldades para dobrar/esticar a articulação.

Quais são as principais lesões?

- Artrose - desgaste das cartilagens;
- Lesões de ligamentos: cruzados anterior (o mais comum, quando o pé não acompanha o movimento natural e o corpo gira por sobre o joelho) e posterior; colaterais medial e lateral e menisco (desgaste natural, pois serve como uma espécie de amortecedor);
- Infecções - por fraturas, cirurgias/procedimentos e ferimentos;
- Tendinite patelar - sobrecarga/Bursite - inflamação da bursa (bolsa de líquidos para absorção de impactos que envolve os joelhos);
- Condropatia ou Condromalácia - perda e desgaste das cartilagens;

- Artrite - inflamação das articulações por genética, idade, fungos, bactérias etc.;
- Luxação de patela - deslocamento da patela para o lado externo do joelho;
- Fraturas por estresse - sobrecarga no osso causa pequenas fissuras (que vão se agravando com a atividade física) ou até fraturas completas;
- Síndrome do trato iliotibial - recorrente em ciclistas e corredores, afeta a parte lateral do joelho.

E muito pode ser feito para evitá-las. Além de todos os exercícios de fortalecimento e demais cuidados que já aprendemos, podemos destacar:

- Salto alto com moderação (ou ao menos menores), pois ele encurta a musculatura da panturrilha, desgasta as articulações e enfraquece a parte superior da perna;
- Mais peso = maior impacto nos joelhos, já que a cada passo, a articulação recebe de 2 a 4 vezes a nossa massa corporal.

A ciência já associou a redução de até 20% de dores por artrose à perda de 10 kg em indivíduos;

- Não seja um "atleta de final de semana" - ainda que o sedentarismo seja a pior opção de estilo de vida, causando fraqueza e desequilíbrio muscular, não queira compensar a falta de esporte em um ou dois dias sem qualquer preparo. Muitas lesões acontecem assim.

Vá construindo um hábito aos poucos. O ditado "devagar e sempre" cai muito bem aqui. Quando o tempo for escasso, prefira atividades de menor impacto aos finais de semana, como natação, caminhadas e Pilates;

- Conte sempre com a orientação de profissionais de educação física, fisioterapia, fisiologia do esporte e traumatologia;
- Estabilizar e fortalecer os quadris e tornozelos diminui a sobrecarga para os joelhos e melhora a nossa mecânica ao andar, prevenindo os "joelhos para dentro", condição recorrente em corredoras de rua;
- Trabalhe o equilíbrio com o Pilates - você sabe o que é propriocepção? Consegue-se melhora e proteção nas articulações dos joelhos por meio de transferência de aprendizado que se inicia em uma parte do corpo, viaja até o cérebro e retorna ao local de origem.

## Tênis adequados cuidam das articulações

Durante a prática de esporte é imprescindível usar um par de tênis específico para a modalidade escolhida. Contudo, devemos prestar atenção também àqueles que calçamos no dia a dia, nos momentos de lazer ou mesmo no trabalho.

A saúde dos joelhos agradece.

De modo geral, priorize conforto e um sistema de amortecimento com ar ou gel para a região do calcanhar. Isto suaviza impactos nas articulações de seus joelhos, mais intensos e frequentes ao correr.

Mas isso também vale para o momento da caminhada e da academia.

É provável que seja preciso lidar com condições como sobrepeso, artrite ou artrose. As tecnologias disponíveis levam isso em conta na promessa de minimizar eventuais dores relacionadas.

Maciez, suporte, leveza e adaptação ao andar do indivíduo são características oferecidas pelas grandes marcas especialistas no segmento.

Lembre-se também de considerar o seu tipo de pisada - pronada (para dentro), neutra ou supinada (para fora) antes de decidir qual tênis irá calçar.

As lojas de calçados dispõem de diversos testes e sistemas personalizados para cada tipo de pé e lesões. Esteja em dia com os exames ortopédicos. Vejo você na pista!

## É verdade ou lenda?

Vamos para aquela sessão divertida, a das curiosidades? Junte o pessoal da academia, escritório, futebol ou família e confira quantas acertam.

Quase sempre, a dúvida mais comum é: Sentimos mais os joelhos em climas frios? Por quê? Temos algumas causas relacionadas entre si que confirmam o fato. Neste cenário, o corpo busca fazer a manutenção da temperatura, ocasionando leve contração da musculatura. Isto afeta também os vasos sanguíneos (vasoconstrição), com menos oxigênio e mais ácido láctico. Resultado: prováveis dores, o que é ainda mais intenso para quem sofre de osteoporose e osteoartrite.

E as joelheiras? Garantem dias melhores? Estes acessórios são indicados para casos bem específicos. Acabam não protegendo os joelhos na maioria das vezes. Nada de usá-las indiscriminadamente, exceto sob orientação médica.

Somente os mais experientes têm dores? De maneira alguma! Há condições bastante recorrentes ao passarmos dos 50, como a osteoartrite. Entretanto, as causas são tão diversas - lesões e traumas ligados ao esporte, acidentes e quedas, uso de salto alto superior a 3 cm, predisposição ao joelho valgo (formato de X) com desgaste de cartilagem - que todos estão sujeitos. Inclusive crianças e adolescentes durante seu desenvolvimento ósseo.

Os congestionamentos são inimigos das articulações? Muito. Além de maçante, aquele tempo elevado realizando movimentos repetitivos com o freio, embreagem e acelerador nos veículos de câmbio manual, tende a exigir demais de nossos joelhos e tornozelos.

Você sabia de tudo isso? Repense algumas atitudes e adapte-se pela saúde.

Difícilmente você escutará algo como: "Nossa, que joelhos bonitos!". Mas acredite, ortopedistas dão muito valor a isso ao visualizar as estruturas internas do local pelos aparelhos de diagnóstico de imagem. Pode ter a certeza de que compensa seguir as orientações acima. Cuidando e nutrindo aqueles que precisam ser fortes para suportar o nosso peso.

Então vamos praticar: o descanso também, sempre que necessário! Articule-se para ter qualidade de vida. Atleta ou não, os joelhos são exigidos em quase todos os momentos. E a vida ativa como um todo está diretamente ligada a confiar em seus joelhos saudáveis. Seja para correr atrás dos netos ou encarar um show de música. Organize um grupo no trabalho para os exercícios físicos, alternando com os dias de happy-hour. Troque o sedentarismo e as dores pela força e vigor nas pernas.

**Não fique de joelhos. Chegue onde quiser!**



# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora