Autor: Pedro Alexandre Vieira, Paulo Jorge Barros, Tânia Caseiro, João Arcanjo

Última atualização: 2021/10/25

Palavras-chave: Lesões do menisco tibial; Lesões do Joelho; Menisco; Joelho; Articulação do Joelho

Resumo

O menisco é uma estrutura fibrocartilagínea do joelho que amortece e estabiliza a articulação, protegendo os ossos do desgaste. Contudo, pode ser alvo de lesão, com rotura do mesmo, causando dor e dificultando a mobilidade do joelho. Pode também haver bloqueio do movimento do joelho, se existir um fragmento de menisco solto na articulação.
A lesão meniscal pode ser traumática (após entorse do joelho) ou degenerativa. Em ambos os casos o tratamento inicial passa por controlo dos sintomas, com repouso, medicação anti-inflamatória e gelo. Caso não haja melhoria destes sintomas, pode ser necessário tratamento cirúrgico para reparação do menisco.

Lesão dos meniscos do joelho

O **menisco** é uma estrutura fibrocartilagínea do joelho que amortece e estabiliza a articulação, protegendo os ossos do desgaste.
Pode ser alvo de lesão, com consequente dor e limitação da mobilidade do joelho.
Existem dois tipos de roturas do menisco:

- **Traumáticas**: Após entorse do joelho, nomeadamente quando um indivíduo muda de direção subitamente enquanto corre, ocorrendo por vezes em simultâneo com outras lesões do joelho, como a rutura dos ligamentos cruzados. Está muitas vezes relacionada com a prática desportiva. A incidência exata não é conhecida, sendo mais frequente em adultos jovens do sexo masculino.
- **Degenerativas**: Surgem com a idade e alguns movimentos repetidos, que resultam no desgaste progressivo do menisco. Estima-se que 25 a 35% das pessoas entre 50 e 70 anos irão desenvolver este tipo de roturas.

Sintomas

A lesão do menisco manifesta-se por **dor no joelho**, com inchaço, e sensação de ?estalido? no momento da lesão. Muitas vezes surge uma dificuldade em dobrar e esticar a perna e pode mesmo acontecer o joelho ficar preso ou bloquear durante o movimento, em relação com a libertação de pequenos fragmentos do menisco que se deslocam para a articulação e a bloqueiam.
Nas roturas traumáticas, os sintomas tendem a instalar-se de forma súbita após o traumatismo, sendo possível descrever o momento exato em que aconteceu. Nas ruturas degenerativas o processo é gradual e os sintomas vão surgindo ao longo do tempo.

Em qualquer dos casos a avaliação médica é fundamental para permitir estabelecer o diagnóstico e orientar em conformidade.
Caracteristicamente, o joelho dói na mobilização e quando se comprime do menisco afetado. O Rx da articulação é importante para excluir fraturas ósseas, e a ressonância magnética é fundamental para o diagnóstico e para definir as opções terapêuticas.

Tratamento

O tratamento das lesões meniscais varia consoante a extensão e gravidade da lesão. Na primeira fase é fundamental controlar os sintomas:

- **Repouso** do joelho: Evitar fazer esforços maiores que uma caminhada, nomeadamente as atividades de impacto como a corrida ou o salto. Podem ser usadas canadianas para aliviar a dor;
- **Gelo local**: reduz a dor e o inchaço. Aplica-se 15-20 minutos a cada 3-4 horas durante 2-3 dias ou até a dor e o inchaço resolver;
- **Compressão do joelho**, usando uma ligadura elástica;
- **Elevação do joelho**: ajuda a reduzir o inchaço e a dor;
- **Medicação** anti-inflamatória e analgésica;
- A **fisioterapia**, a massagem e as infiltrações podem melhorar os sintomas.

Quando estes procedimentos não são suficientes, quando há lesões extensas ou sintomas de bloqueio articular, pode estar indicada a cirurgia, que consiste na reparação do menisco e na remoção dos fragmentos soltos dentro do joelho.

Quando pode voltar a fazer exercício?

Com ou sem cirurgia, a **reabilitação é essencial** para a recuperação da função e mobilidade do joelho, incluindo a fisioterapia.
Não devemos apressar a recuperação da lesão, sob pena de agravamento do quadro. O exercício habitual pode ser recomeçado quando for capaz de dobrar e estender o joelho sem dor, não sentir dor nem inchaço em repouso ou ao caminhar, correr ou saltar, e o joelho lesionado estiver com força igual ao outro joelho.

Como prevenir as lesões do menisco?

- Fazer um bom aquecimento antes do exercício e os alongamentos no final;
- Fortalecer a musculatura da coxa com exercícios regulares (treino);
- Promover a flexibilidade da articulação;
- Aumentar a intensidade do exercício gradualmente, evitando intensificação abrupta;
- Dar descanso ao organismo entre as sessões de exercício. Músculos fatigados favorecem a ocorrência de lesão;
- Usar calçado confortável e adequado.

Conclusão

As lesões do menisco são uma causa importante de dor e limitação da mobilidade do joelho, geralmente tratadas com medidas gerais de controlo dos sintomas, ou com cirurgia quando necessária. Uma boa condição física e treino apropriado podem prevenir estas lesões.

Referências recomendadas

- Arce C. Lesão dos meniscos do joelho. Trofa Saúde 2018
- Bhagia SM. Meniscal Injury. Medscape 2020
- Lesões dos meniscos. CUF 2020
- Ruptura do menisco. Sanfil 2018
- Wheeler T. Meniscus Tear Knee Injury. WebMd 2020

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ⋯⋯

Pedro Alexandre Vieira • Paulo Jorge Barros • Tânia Caseiro • João Arcanjo