

**Autor:** Rita Meireles Pedro, Helena Garcia Fonseca, Pedro Costa Dias

**Última atualização:** 2019/12/20

**Palavras-chave:** osteoartrose, joelho, fatores de risco, atividade física, tratamento

## Resumo

A osteoartrose do joelho ou gonartrose é a forma mais comum de artrite. Resulta da degeneração intrínseca da cartilagem articular, levando a alterações irreversíveis que levam a dor e deformação da articulação do joelho. Na gestão desta doença crónica, os principais objetivos são o controlo da dor e a manutenção da atividade, mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida.

## Osteoartrose do joelho

A **osteoartrose do joelho** ou **gonartrose** é uma doença irreversível que resulta na degeneração da cartilagem desta articulação, levando ao seu desgaste progressivo. O agravamento desta doença leva ao aparecimento de dor e deformação do joelho, condicionando uma diminuição marcada da capacidade funcional da pessoa e da sua qualidade de vida. Em Portugal, atinge uma em cada 8 pessoas, sendo pouco comum antes dos 40 anos e tornando-se mais frequente com o avançar da idade.

### Quais os principais fatores de risco?

Apesar de não existir um factor causal predominante, alguns fatores de risco têm sido associados à gonartrose:

- Idade (mais comum nos mais idosos);
- Sexo feminino (prevalência de 15,8% nas mulheres vs. 8,6% nos homens, em Portugal);
- Excesso de peso/obesidade;
- Traumatismos do joelho afetado;
- Atividade física de elevado impacto (ex: corrida);
- Doenças metabólicas e endócrinas (ex: diabetes, gota);
- Doenças articulares inflamatórias.

## Quais os principais sintomas?

---

Os principais sintomas da osteoartrose são:

- **Dor no joelho** (gonalgia) ?agrava ao longo do dia com o movimento e esforço, e melhora com o repouso (chamada dor mecânica); a localização e intensidade da dor dependem do tipo de lesão articular;
- **Instabilidade** - falta de confiança no joelho, podendo levar a queda;
- **Bloqueio do joelho;**
- **Edema** (Inchaço);
- **Perda da mobilidade** normal da articulação - dificuldade em fletir e esticar o joelho;
- **Limitação da marcha** - causada pela dor associada.

## Como tratar?

---

A osteoartrose do joelho é uma doença crónica e, por isso, não tem cura. No entanto, é possível aliviar os sintomas através de tratamento, cujos objetivos são:

- **aliviar a dor;**
- **melhorar mobilidade** das articulações e evitar a atrofia dos músculos;
- **impedir o agravamento** das lesões já existentes.

É fundamental compreender que, como doença crónica, apresenta períodos de agravamento e de melhoria, sendo essencial aprender e aplicar regras gerais de tratamento básicas.

### 1. Recomendações Gerais:

- Perda de Peso;
- Alterações de estilos de vida;
- Analgesia simples (comprimidos);
- Anti-inflamatórios tópicos (gelo, pomadas);
- Se necessário, usar canadianas ou bengala para apoio da marcha do lado não afectado (o seu uso diminui a força exercida sobre a articulação);
- Utilização de calçado adequado e/ou palmilhas;
- Atividade física de acordo com o tolerado (fortalecimento muscular local e exercício aeróbio de baixo impacto, como caminhadas, bicicleta, hidroginástica);
- Recuperação funcional com fisioterapia

## 2. Exercício físico

O exercício físico é uma parte fundamental do tratamento da osteoartrose do joelho, sendo que o objetivo é que se acumule pelo menos 150 minutos por semana, 30 minutos por dia, durante 5 dias. O exercício deve ser encorajado de acordo com a preferência e tolerância do doente.

As caminhadas são benéficas, preferindo-se os terrenos planos. A bicicleta estática pode ser uma alternativa. É fundamental usar um calçado adequado e bem adaptado ao pé.

Os exercícios realizados dentro de água, como a natação ou a hidroginástica, são outra opção. Diminuem o impacto e permitem a realização de exercícios com menor sobrecarga da articulação do joelho.

Devem ser evitados os desportos de contacto (ex. futebol, basquetebol), devido ao risco de traumatismo ósseo e articular.

Em qualquer caso, o aparecimento de dor aguda ou maior que o habitual deve fazer parar a atividade e eventualmente procurar ajuda médica. Após o exercício, é normal sentir alguma dor muscular ou desconforto articular mínimo, tolerável.

## 3. Outras opções de tratamento

Quando as medidas gerais não são suficientes para resolver os sintomas torna-se necessária uma avaliação por ortopedia, onde poderá realizar outros tipos de tratamentos mais invasivos, como infiltrações articulares, artroscopias, osteotomias ou mesmo prótese do joelho, que poderão melhorar o prognóstico.

## Conclusão

---

A gonartrose é uma causa muito importante de dor e incapacidade funcional. Apesar de não ter cura, o seu tratamento pode permitir a manutenção de uma vida normal na maioria dos casos.

## Referências recomendadas

---

- [Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas](#)
- [Manual informativo para o doente com osteoartrose](#)
- [NHS choices: Osteoarthritis](#)
- [Rede Nacional da Especialidade Hospitalar e de Referenciação de Reumatologia; Setembro 2015](#)
- [Mayo Clinic: Osteoarthritis](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\***

[Rita Meireles Pedro](#) • [Helena Garcia Fonseca](#) • [Pedro Costa Dias](#)