

# Osteoartrite do Cotovelo

Radiografia lateral mostrando osteoartrite do cotovelo — estreitamento do espaço articular e formação de osteófitos.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

## O que você está sentindo

Você pode notar que seu cotovelo dói, especialmente se você for um homem acima de 40 anos que realiza trabalho manual pesado. Essa artrite por desgaste é mais comum em adultos mais velhos e homens. Uma lesão prévia no cotovelo também aumenta seu risco. Você pode sentir dor ao tentar estender ou flexionar completamente o braço. A articulação pode parecer rígida, dificultando o movimento em toda a sua amplitude.

Tarefas simples podem se tornar frustrantes. Você pode ter dificuldade em alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar uma camisa. Levantar objetos pode desencadear dor aguda. Algumas pessoas também sentem formigamento ou dormência nos dedos anelar e mínimo. Isso ocorre porque o nervo ulnar, que passa perto do cotovelo, pode ser irritado pela alteração na estrutura da articulação.

Seus sintomas podem piorar após um período de uso do braço. O repouso geralmente traz alívio. No entanto, você também pode acordar à noite com desconforto. Essa dor pode perturbar seu sono se você dormir de lado sobre esse braço. Seu cirurgião avaliará seus sintomas específicos, idade e necessidades diárias para decidir o melhor caminho a seguir.

Nos estágios iniciais, os tratamentos não cirúrgicos geralmente são o primeiro passo. Essas medidas conservadoras podem proporcionar alívio para muitas pessoas. Se a dor persistir nos extremos do movimento, seu cirurgião pode discutir a cirurgia artroscópica. Esse procedimento minimamente invasivo pode ajudar a remover detritos e melhorar o movimento. Nos casos graves em que a dor ocorre em todos os movimentos, a substituição total do cotovelo pode ser considerada. Esta é uma opção importante reservada para situações específicas devido às possíveis complicações. Seu plano de tratamento será adaptado à sua situação única e às suas demandas funcionais.

## O que está realmente acontecendo

---

No seu cotovelo, o revestimento liso nas extremidades dos seus ossos desgasta-se. Esta é a artrose por desgaste. Na maioria dos casos, isto ocorre primeiro na parte principal de articulação em dobradiça. O espaço entre os ossos estreita-se, especialmente onde os ossos do antebraço se articulam com o osso do braço. À medida que a articulação se altera, formam-se pequenos crescimentos ósseos. Estes são chamados de esporões ósseos. Eles podem bloquear o seu movimento. Por exemplo, um esporão pode atingir outro osso quando você estica o braço.

O seu cotovelo depende de ligamentos fortes para manter a estabilidade. Estes ligamentos atuam como cordas que mantêm os ossos unidos. Se um ligamento estiver fraco ou rompido, os ossos esfregam uns contra os outros de forma inadequada. Este estresse adicional acelera o desgaste. Também pode causar dor e instabilidade. O seu cirurgião avalia tanto as alterações ósseas quanto a saúde dos ligamentos para compreender a sua situação específica.

Por vezes, forma-se osso extra nos tecidos moles ao redor da articulação após uma lesão ou cirurgia. Isto é chamado de ossificação heterotópica. Pode criar um bloqueio duro que impede que você mova o cotovelo completamente. Isto é diferente do processo normal de desgaste. É uma questão separada que o seu cirurgião verificará se houver um bloqueio mecânico ao movimento.

As alterações na sua articulação explicam por que você sente dor e rigidez. A perda da cartilagem lisa significa que os ossos roçam uns contra os outros. Os esporões ósseos impedem fisicamente que o seu braço se mova livremente. Os problemas nos ligamentos fazem com que a articulação pareça frouxa ou instável. Compreender essas alterações específicas ajuda o seu cirurgião a escolher o tratamento adequado para você.

## O que podemos fazer a respeito

---

O tratamento não operatório permanece como a primeira etapa no manejo inicial da osteoartrite do cotovelo. O manejo não cirúrgico pode proporcionar alívio nos estágios iniciais da artrite do cotovelo. Seu cirurgião provavelmente recomendará autocuidados e fisioterapia antes de considerar outras opções. Essas medidas visam reduzir a dor e manter o seu atual amplitude de movimento. Você pode usar gelo ou calor para aliviar a rigidez. Exercícios suaves ajudam a manter a articulação em movimento sem causar danos adicionais. Dê tempo suficiente a essa abordagem para surtir efeito antes de passar para tratamentos mais intensos.

Se as medidas simples não forem suficientes, seu cirurgião pode discutir o manejo clínico. Isso geralmente inclui medicamentos para dor e anti-inflamatórios para ajudá-lo a gerenciar o desconforto diário. Em alguns casos, podem ser oferecidas injeções. Injeções de cortisona podem reduzir a inflamação e a dor por um período limitado. Injeções de ácido hialurônico visam lubrificar a articulação, embora as evidências sobre benefícios a longo prazo variem. Injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) utilizam componentes do seu próprio sangue para promover a cicatrização, mas os resultados não são garantidos. Seu cirurgião aconselhará qual opção se adequa à sua condição específica e aos níveis de dor.

A cirurgia é considerada quando o tratamento conservativo atingiu seu limite e os sintomas permanecem incapacitantes. O tratamento adequado para a artrite do cotovelo depende da etiologia, gravidade, idade do

paciente e demandas funcionais. Para muitos pacientes, a desbridamento cirúrgico é um tratamento eficaz para os sintomas incapacitantes da osteoartrite primária do cotovelo, com uma taxa de complicações aceitável. Este procedimento envolve a remoção de esporões ósseos e tecido inflamado para melhorar o movimento e reduzir a dor. É seguro e eficaz no tratamento da osteoartrite do cotovelo. O desbridamento artroscópico proporciona alívio satisfatório da dor, melhora da mobilidade do cotovelo e bom resultado funcional. Em casos mais graves, onde a articulação está significativamente danificada, a substituição total do cotovelo pode ser uma opção. Isso envolve a substituição das superfícies articulares danificadas por componentes artificiais. A artroplastia de interposição é outra opção para alguns pacientes, utilizando enxertos de tecido para amortecer a articulação. Seu cirurgião determinará o melhor caminho cirúrgico com base nas suas necessidades individuais e no estágio da sua doença.

## O que esperar

---

Sua jornada com a artrite por desgaste do cotovelo geralmente começa com o tratamento não cirúrgico. Esta é a primeira etapa padrão para sintomas iniciais. Seu cirurgião elaborará um plano personalizado com base na sua idade, na gravidade dos danos e nas suas necessidades para o uso do braço. Nos estágios iniciais, o repouso, a fisioterapia e outros métodos não cirúrgicos frequentemente proporcionam um alívio significativo. Muitas pessoas percebem que seus sintomas se estabilizam o suficiente para gerenciar a vida diária sem cirurgia.

Se as medidas conservadoras não conseguirem controlar a dor ou a rigidez, seu cirurgião poderá discutir opções cirúrgicas. A escolha adequada depende se a artrite foi causada por uma lesão antiga ou se desenvolveu naturalmente, e de quanto movimento você ainda possui. Para casos leves a moderados, a osteocapsular artroplastia artroscópica (um procedimento por via artroscópica para remover osteófitos e ajustar a cápsula articular) é uma via segura e eficaz. Ela geralmente melhora a dor e a função com baixo risco de complicações. A cirurgia aberta oferece resultados semelhantes quando realizada por mãos experientes, embora alguns pacientes possam experimentar um retorno da rigidez ao longo do tempo.

Para doenças mais avançadas, a substituição articular é uma opção para pacientes selecionados. No entanto, a substituição total do cotovelo geralmente não é recomendada para indivíduos ativos. Ela apresenta taxas de complicações mais elevadas e não dura tanto sob uso intenso. Se você for mais jovem ou muito ativo com artrite pós-traumática grave, a substituição parcial (hemiarthroplastia) pode ser considerada. Esteja ciente de que essa abordagem tem altas taxas de necessidade de cirurgia de revisão no futuro.

No geral, a maioria dos pacientes submetidos à desbridamento (limpeza da articulação) relata função satisfatória e alívio da dor no curto a médio prazo. Embora a amplitude de movimento possa diminuir ligeiramente entre o acompanhamento de curto e médio prazo após alguns procedimentos artroscópicos, o benefício muitas vezes vale a pena para a redução da dor. Se não for tratada, a artrite tende a progredir, levando a um aumento da rigidez e da dor. Com o manejo adequado, você pode esperar uma melhoria significativa na qualidade de vida, embora deva aceitar que alguma perda de movimento ou a necessidade de procedimentos futuros é possível, dependendo da gravidade da sua condição.

## Quando procurar atendimento

---

Procure seu médico de família se tiver dor persistente no cotovelo que não melhora com repouso. Solicite uma avaliação especializada se apresentar fraqueza, instabilidade ou bloqueio na articulação. Sintomas que interferem no seu sono ou trabalho também merecem atenção. A piora súbita da dor é outra razão para procurar atendimento. A osteoartrite do cotovelo é comum, afetando 55,0% das pessoas com 40 anos ou mais. Frequentemente causa dor e limitação dos movimentos. O tratamento não operatório inicial pode ajudar nas fases iniciais. Seu cirurgião adaptará o tratamento à sua idade, gravidade e demandas diárias. Não ignore os sintomas que afetam sua vida diária.