

Artrite Basal do Polegar

Artrite na base do polegar (articulação carpometacarpiana).

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

A artrose basal do polegar é uma condição comum que afeta a articulação na base do seu polegar. Esta artrose por desgaste desenvolve-se como parte do envelhecimento normal. Pode notar que a dor não é apenas superficial, mas parece profunda dentro da articulação. No início da doença, pode verificar maior dificuldade em segurar objetos firmemente. Tarefas simples, como virar uma chave ou abrir um frasco, podem parecer difíceis porque a força da sua preensão enfraquece.

A dor tende a agravar-se após ter utilizado a mão durante algum tempo. Pode sentir dores e rigidez ao acordar pela manhã. Esta rigidez geralmente alivia à medida que move a mão, mas pode retornar se realizar movimentos repetitivos. Algumas pessoas experimentam dor à noite, o que pode dificultar o adormecer ou permanecer adormecido. Dormir do lado doloroso pode exercer pressão direta sobre a articulação inflamada, agravando o desconforto.

As atividades diárias tornam-se mais desafiadoras à medida que a condição progride. Pode ter dificuldade com as habilidades motoras finas, como abotoar uma camisa ou enfiar uma blusa dentro da calça. Alcançar as costas para fechar um sutiã pode ser particularmente doloroso. Também pode verificar que segurar um telefone ou uma chávena de café causa dor aguda na base do polegar. Isto ocorre porque estas ações requerem uma preensão forte e estável que a articulação artrítica já não consegue proporcionar confortavelmente.

A dor crónica e a inflamação são características comuns desta condição. Pode sentir uma dor constante de baixo grau mesmo quando está em repouso. A articulação pode sentir-se quente ou inchada ao toque. Embora a dor possa ser frustrante, é um sinal claro do seu corpo de que a articulação está sob stress. O seu cirurgião ouvirá o seu histórico e examinará a mão para confirmar o diagnóstico. Compreender estes sintomas ajuda a explicar por que certos movimentos doem e por que o repouso ou suportes específicos podem proporcionar alívio.

O que está realmente acontecendo

A artrose basal do polegar é uma condição comum e progressiva, resultante do desgaste. Afeta a articulação na base do polegar, onde ela se encontra com o pulso. Com o tempo, a cartilagem lisa que amorteciza as extremidades ósseas desgasta-se. Isso leva à dor crônica e inflamação. Pode notar uma redução na capacidade de fazer uma pegada firme. Isso ocorre no início da doença, mesmo antes que os raios-X mostrem danos significativos.

A articulação depende de movimento preciso e estabilidade. Os ligamentos e tendões atuam como cordas para manter os ossos no lugar. Quando a estrutura da articulação muda, esses estabilizadores têm dificuldade. Os ossos podem deslocar-se ou migrar para cima. Esse desalinhamento altera a forma como a articulação se move ao fazer pinça ou preensão. O atrito resultante causa mais danos à superfície articular. O seu cirurgião pode diagnosticar isso através de uma história clínica simples e exame físico.

A cirurgia visa restaurar a anatomia e a biomecânica desta articulação. Procedimentos como a trapeziectomia removem o osso danificado para aliviar a dor. Outras opções utilizam tendões ou espaçadores sintéticos para estabilizar a articulação. Embora estes tratamentos melhorem a função e a saúde, não replicam totalmente o movimento de uma articulação saudável. Alguns procedimentos podem permitir que o osso se desloque ligeiramente ao longo do tempo, mas isso frequentemente não afeta a sua função diária. O objetivo é reduzir a dor e restaurar a sua capacidade de usar a mão de forma eficaz.

O que podemos fazer a respeito

Iniciamos com o tratamento não cirúrgico, que é eficaz para as fases iniciais da artrite por desgaste na base do seu polegar. O seu cirurgião pode recomendar estratégias de autocuidado e fisioterapia para ajudá-lo a manter a mobilidade e a força. Estas medidas conservadoras visam reduzir a dor e melhorar a função sem cirurgia. Deve dar uma tentativa justa a estes métodos antes de considerar opções mais invasivas. Para muitos pacientes, esta abordagem é suficiente para gerir os sintomas eficazmente.

Se as medidas simples não proporcionarem alívio suficiente, o seu cirurgião pode discutir o tratamento médico. Isto pode incluir medicação analgésica e anti-inflamatórios para ajudar a controlar o desconforto. As injeções são outra opção. As injeções de cortisona podem reduzir a inflamação e a dor durante um período limitado. As injeções de ácido hialurónico podem ajudar a lubrificar a articulação, embora os efeitos variem. As injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) utilizam os seus próprios componentes sanguíneos para promover a cicatrização, mas a evidência sobre o seu benefício a longo prazo ainda está em desenvolvimento. O seu cirurgião irá aconselhar sobre qual injeção, se alguma, é adequada para a sua condição específica e quanto tempo o alívio pode durar.

A cirurgia está reservada para casos em que as medidas conservadoras falharam em proporcionar alívio adequado. O objectivo da cirurgia é remover a fonte da dor e restaurar a função. Um procedimento comum é a trapeziectomia, onde o osso desgastado é removido. Isto frequentemente produz resultados clínicos a longo prazo muito positivos. Outras opções incluem a substituição da articulação ou a fusão, dependendo das suas necessidades individuais. Embora a maioria dos pacientes experimente uma melhoria significativa, é importante

saber que, apesar de muitas opções de tratamento, uma proporção constante de pacientes permanece insatisfeita ou sintomática após a cirurgia. O seu cirurgião irá discutir os riscos, benefícios e tempo de recuperação esperado para ajudá-lo a decidir se a cirurgia é o passo certo para si.

O que esperar

A artrose basal do polegar é uma condição comum que geralmente piora ao longo do tempo. É uma doença progressiva, o que significa que as alterações de desgaste na sua articulação tendem a aumentar em vez de se estabilizar espontaneamente. Provavelmente notará que os sintomas persistem e podem tornar-se gradualmente mais incómodos à medida que a doença avança.

Se optar por gerir esta condição com opções não cirúrgicas, como fisioterapia da mão, o seu caminho até à cirurgia pode ser mais longo. No entanto, a evidência mostra que os pacientes que não realizam terapia tendem a atingir o ponto de necessidade de cirurgia mais cedo. Para aqueles nos estágios iniciais da doença, tratamentos menos invasivos, como lavagem articular ou procedimentos de calmante nervoso, podem oferecer alívio. Estas abordagens têm uma baixa taxa de complicações e tempos de recuperação curtos, servindo como uma alternativa mais suave a cirurgias mais extensas.

Quando a cirurgia é o caminho adequado, o prognóstico a longo prazo é muito positivo. A maioria dos pacientes obtém excelentes resultados que melhoram a sua função diária e reduzem a dor. O seu cirurgião discutirá a melhor técnica para si, seja envolvendo a remoção do osso desgastado, o uso de um espaçador ou a substituição da articulação. Independentemente do método específico escolhido, pode esperar melhorias significativas na sua saúde e qualidade de vida.

É importante saber que algumas alterações podem aparecer nas radiografias ao longo do tempo, como um ligeiro deslocamento dos componentes da articulação. No entanto, estas alterações radiográficas não significam necessariamente que o seu resultado será mau. Muitos pacientes mantêm força e satisfação favoráveis durante muitos anos. Mesmo que um procedimento anterior necessite de revisão, existem opções eficazes disponíveis que resultam em altas taxas de satisfação.

Embora as complicações sejam possíveis, os problemas graves são relativamente incomuns com as técnicas modernas. Alguns implantes antigos específicos já não são utilizados devido a altas taxas de complicações, pelo que o seu cirurgião selecionará materiais com um histórico de segurança comprovado. Deve também estar ciente de que fatores como o tabagismo ou cirurgias anteriores na mão podem influenciar a progressão da condição, mas estes não impedem um tratamento bem-sucedido. No geral, com os cuidados adequados, pode esperar recuperar o uso do seu polegar e regressar às suas atividades normais com dor reduzida.

Quando procurar ajuda

A artrose basal do polegar é uma condição comum e progressiva. Deve consultar o seu médico de família se notar dor persistente que não melhora com o repouso. Solicite uma avaliação especializada se experimentar fraqueza ou instabilidade no polegar. Sintomas como bloqueio ou cedência também justificam uma consulta. Procure cuidados se os seus sintomas interferirem com o sono ou com o trabalho. Um agravamento súbito da

dor é outro sinal claro de que deve agir. Embora as alterações por desgaste sejam parte do envelhecimento, a dor que limita funcionalmente é menos comum. O seu cirurgião pode diagnosticar esta condição através de uma história clínica simples e de um exame físico. A deteção precoce ajuda a gerir a doença antes que esta reduza significativamente a sua força de prensão.