

Osteoartrite do quadril

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 do quadril geralmente começa de forma discreta. A dor costuma se desenvolver lentamente ao longo de meses ou anos, embora possa surgir após uma pequena lesão. A maioria das pessoas sente a dor bem no interior da virilha, na parte frontal do quadril. Esse desconforto tende a piorar com a atividade física e a diminuir com o repouso.

Certos movimentos e posições pioram a situação. Colocar o quadril em posição flexionada pode desencadear a dor. O ato de ficar sentado por muito tempo é um gatilho comum; por isso, viagens de carro, assentos de cinema e reuniões longas podem se tornar desconfortáveis. Caminhar, correr, girar ou mudar de direção rapidamente também podem agravar os sintomas. Algumas pessoas percebem cliques, travamentos ou um ruído de atrito no quadril; isso ocorre devido ao desgaste do revestimento articular e da cartilagem lisa que cobre os ossos.

A dor costuma seguir um padrão ao longo do dia e da noite: pode piorar após a atividade física e deixar a região rígida ou dolorida ao acordar. Algumas pessoas com artrose do quadril têm dificuldade para dormir, e o desconforto noturno é, de fato, parte da doença para muitas delas.

Tarefas cotidianas podem se tornar mais difíceis sem que você perceba. Levantar-se repetidamente de uma cadeira ou sair de um assento baixo, pode exigir mais esforço. Você pode inclinar o corpo para frente ou transferir o peso para um lado só para conseguir se mover. Caminhar distâncias maiores, subir escadas e entrar ou sair do carro são situações que costumam gerar dificuldades.

A localização da dor é importante: dor na parte frontal da virilha geralmente indica um problema dentro da própria articulação do quadril. Já a dor ao longo da lateral da coxa ou na parte posterior do quadril e da pelve costuma ter outras causas, como irritação de estruturas localizadas na parte externa do osso, problemas na região lombar ou na articulação entre a coluna e a pelve. A artrose do quadril também pode coexistir com estreitamento da coluna lombar que comprime os nervos; portanto, ambos os problemas podem estar presentes simultaneamente.

Se esse é o seu caso, seu cirurgião poderá ajudar a identificar o que está causando sua dor.

O que realmente está acontecendo

Um quadril saudável é uma articulação esferoide. A “bola” na extremidade do fêmur fica dentro de uma cavidade redonda no osso pélvico. Ambas as superfícies são revestidas por uma camada lisa de cartilagem, um tecido resistente e escorregadio que permite que as duas superfícies deslizem uma sobre a outra. Pense nela como o amortecedor e lubrificante da própria articulação.

A artrose do quadril ocorre quando essa cartilagem se desgasta. Com menos amortecimento, os ossos começam a se esfregar uns nos outros. O osso sob a cartilagem engrossa e muda de forma; além disso, formam-se protuberâncias ósseas chamadas osteófitos na borda da articulação. O revestimento articular, os ligamentos que mantêm o quadril unido e os músculos ao redor também podem ser afetados. Apesar do nome, a artrose aqui é basicamente desgaste, e não inflamação contínua.

Os sintomas mencionados acima decorrem diretamente disso. A perda da cartilagem faz com que a articulação não deslize mais suavemente, gerando ruídos e travamentos. A dor profunda na virilha surge devido às superfícies desgastadas e ao revestimento articular sob tensão. A rigidez matinal ocorre porque o quadril permaneceu imóvel durante a noite. Os músculos ao redor de um quadril com artrose também tendem a enfraquecer; por isso, ficar de pé, subir escadas e iniciar movimentos exigem mais esforço do que antes.

Esse desgaste não acontece ao acaso. A forma de alguns quadris faz com que certas áreas recebam maior carga ao longo dos anos. Uma cavidade acetabular muito rasa distribui a força sobre uma área menor da cartilagem. Excesso de osso na junção entre a cabeça do fêmur e seu colo, ou na borda da cavidade, pode causar compressão durante os movimentos, desgastando a cartilagem e o anel de tecido fibroso que sela a articulação. Lesões antigas, inclusive luxações do quadril, também podem levar ao desgaste anos depois.

Na maioria das pessoas, isso se acumula gradualmente ao longo dos anos. Se o seu quadril estiver seguindo esse caminho, seu cirurgião poderá examiná-lo, analisar os raios-X com você e explicar qual é a situação atual.

O que podemos fazer a respeito

Os primeiros passos são medidas que você mesmo pode tomar. Perder peso pode ajudar a aliviar a dor e facilitar os movimentos. O uso de uma bengala pode ajudar a manter a mobilidade e diminuir a pressão sobre o quadril. Também é importante mudar os hábitos de movimento: reduzir a corrida e outros exercícios de alto impacto, além de evitar escadas, subidas e agachamentos, pode trazer alívio. A fisioterapia visa fortalecer os músculos ao redor do quadril e melhorar a mecânica do movimento. Um programa de exercícios e orientações conduzido por fisioterapeuta, com duração de seis semanas, demonstrou resultados duradouros no alívio da dor em pacientes com artrose do quadril, inclusive aqueles à espera de artroplastia de quadril. Os medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) têm forte respaldo científico para reduzir a dor na artrose do quadril. Já o sulfato de glucosamina não possui evidências científicas que o recomendem para esse fim.

Caso os medicamentos e os exercícios não sejam suficientes, as injeções intra-articulares são uma alternativa. As injeções de cortisona (um medicamento esteroide aplicado diretamente na articulação) podem proporcionar alívio significativo da dor e melhoria da função a curto prazo, com efeitos observados em dias ou semanas. O benefício costuma durar até três meses, sem garantia de persistência além desse período. As injeções de ácido

hialurônico (líquido lubrificante semelhante ao presente naturalmente nas articulações) e as injeções de plasma rico em plaquetas (PRP, elaborado a partir de uma amostra do próprio sangue do paciente) também aliviam a dor e melhoram a função a curto prazo. O PRP, isoladamente ou combinado ao ácido hialurônico, produz efeitos sobre a dor e a função que duram seis meses, período maior do que o observado com o ácido hialurônico sozinho. Uma única injeção de aloenxerto amniótico (preparado a partir de tecido placentário doado) pode aliviar a dor por até um ano em casos moderados de artrose do quadril. O efeito colateral mais comum da injeção combinada de ácido hialurônico e esteroide é dor temporária no quadril. Medicamentos opioides não são recomendados para o tratamento contínuo da dor artrítica: seu efeito é mínimo e não compensa os riscos envolvidos.

A cirurgia é indicada quando a dor em repouso, ao movimentar-se ou ao suportar peso torna-se grave a ponto de impedir o trabalho ou as atividades diárias, mesmo após a aplicação das medidas acima. A artroplastia total do quadril (substituição da esfera e da cavidade desgastadas por superfícies artificiais) reduz a dor e melhora a função do quadril. Conversaremos sobre se esse procedimento é adequado para você e tomaremos a decisão juntos.

O que esperar

A artrite do quadril raramente regride por conta própria, mas também nem sempre progride rapidamente. Para muitas pessoas, a condição estabelece um padrão de longo prazo: surtos de dor após atividades físicas, períodos de calma intermediários e uma mudança gradual no que o quadril permite que você faça. Em alguns casos, o quadril permanece praticamente inalterado por anos; em outros, desgasta-se mais rápido, especialmente se a forma da articulação já era atípica desde o início ou se há histórico familiar de artrite.

Se deixada sem tratamento, a evolução varia. Muitos quadris com desgaste inicial nunca apresentam problemas: ao longo de cerca de 25 anos, 14% dos quadris cuja forma causava atrito durante o movimento desenvolveram sintomas de artrite que exigiram intervenção, e 4% acabaram necessitando de prótese de quadril. Uma vez instalado o desgaste, a evolução torna-se menos previsível. A dor pode diminuir ao longo dos anos mesmo sem cirurgia, embora o quadril geralmente perca parte da mobilidade, especialmente na flexão e na rotação interna. Não existe forma confiável de prever o prognóstico apenas por meio de radiografias, pois o grau de desconforto não corresponde exatamente ao nível de desgaste observado.

O tratamento visa manter sua mobilidade e conforto pelo maior tempo possível. Exercícios e fisioterapia podem aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida, mesmo em casos avançados de artrite. As injeções ajudam a controlar surtos de dor, porém seus efeitos duram apenas alguns meses. Caso seja necessária a prótese de quadril, saiba que, em geral, o quadril fica e funciona melhor após a cirurgia do que antes; ainda assim, muitas pessoas percebem algumas limitações ao longo dos anos. Aguardar muito tempo para operar, quando a cirurgia já é indicada, pode ser prejudicial: quanto mais tempo o quadril artrítico permanecer sem tratamento, maior a perda de massa muscular e a rigidez, o que dificulta a recuperação posterior.

O estado geral de saúde e o bem-estar emocional antes da cirurgia também são importantes. Pessoas que chegam à cirurgia de prótese de quadril com melhor condição física e mental tendem a ter melhores resultados. Seu cirurgião pode ajudar a avaliar em que fase se encontra seu quadril e quais medidas valem a pena tentar antes ou em vez da cirurgia.

Quando procurar ajuda médica

Consulte seu médico de família se sentir dor na virilha que reaparece com a prática de atividades físicas, ou se sentir que sentar, caminhar ou mover o quadril está se tornando mais difícil ao longo de meses, e não apenas dias. Solicite uma avaliação com um especialista caso o repouso, os exercícios e os analgésicos simples não tenham trazido melhoria suficiente, ou se o quadril estiver ficando rígido, impedindo que você realize seu trabalho ou tarefas diárias normalmente. Informe ao seu médico se a dor no quadril está atrapalhando seu sono, ou se você se sente triste ou exausto por causa dela, pois esses aspectos também merecem tratamento, juntamente com o próprio quadril. Caso já tenham lhe informado que seu quadril tem uma forma diferente ou que ele trava durante os movimentos, mencione isso também, pois isso pode influenciar na escolha do tratamento adequado.