

Ruptura da raiz meniscal

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 ruptura da raiz meniscal ocorre no ponto em que o menisco, uma espécie de amortecedor elástico no joelho, se fixa ao osso. Quando essa fixação se rompe, o menisco não consegue mais distribuir a carga na articulação como deveria. A dor geralmente aparece ao longo da linha articular – a faixa sensível na borda interna ou externa do joelho – ou profundamente na parte posterior do joelho.

Os sintomas podem ser fáceis de passar despercebidos. Muitas pessoas com essa ruptura nunca apresentam os sinais clássicos de problema meniscal, motivo pelo qual ela muitas vezes permanece sem diagnóstico por bastante tempo. Você pode notar inchaço intermitente ou inchaço que surge várias horas após a lesão. Cerca de metade a dois terços das pessoas com ruptura meniscal relatam inchaço. Algumas sentem um “travamento” momentâneo ao dobrar o joelho, ou ainda um bloqueio, em que o joelho não consegue se estender. Entre 12% e 69% dos pacientes com ruptura meniscal apresentam esses sintomas mecânicos. Ocasionalmente, ouve-se ou sente-se um “estalo” no momento da lesão.

A dor tende a piorar ao torcer o joelho sob carga ou ao dobrá-lo profundamente, como ao agachar-se diante de um armário baixo ou ajoelhar-se no jardim. Se o joelho estiver inchado, o movimento de flexão profunda pode parecer apertado. O esticamento total do joelho pode ser impedido caso um fragmento solto do menisco se desloque para dentro da articulação. Atividades cotidianas que exigem flexão do joelho – como levantar-se de uma cadeira baixa, descer escadas ou agachar-se – frequentemente se tornam difíceis. Caminhar em terreno plano costuma ser menos problemático, e o movimento do joelho costuma permanecer normal entre os episódios de dor.

Se a lesão ocorreu por uma torção ou flexão profunda, a dor pode ter surgido naquele exato momento. Se, por outro lado, ela se desenvolveu gradualmente, sem um incidente claro, a ruptura pode ser decorrente do desgaste; nesse caso, o inchaço e os sintomas mecânicos podem aparecer e desaparecer ao longo de semanas. De qualquer forma, se esses sintomas correspondem ao que você sente, vale a pena procurar um especialista para avaliar o joelho adequadamente.

O que está realmente acontecendo

O menisco é uma espécie de almofada em formato de cunha localizada entre os dois ossos principais do joelho. Cada joelho possui dois meniscos: um na parte interna e outro na externa. Eles funcionam como uma espécie de vedação entre os ossos, distribuindo uniformemente o peso do corpo pela articulação e mantendo-a estável durante os movimentos.

Cada menisco é fixado ao osso, na parte frontal e posterior, por pontos de fixação fortes chamados “raízes”. Imagine essas raízes como as extremidades de uma corda amarradas a um poste. Quando uma raiz se rompe, a corda se solta do poste. Nesse caso, a almofada meniscal pode sair do lugar, e toda a estrutura deixa de funcionar adequadamente.

Isso tem consequências mais graves do que parece. Quando a perna está esticada, o menisco absorve cerca de metade da carga que atua sobre o joelho; quando o joelho está dobrado, esse valor chega a 90%. Com o rompimento da raiz, essa distribuição de carga é perdida, e a força passa a atuar diretamente sobre a cartilagem lisa que reveste a articulação. A pressão sobre essa cartilagem aumenta consideravelmente, de forma semelhante ao que ocorreria se todo o menisco fosse removido. Com o tempo, essa pressão extra desgasta a cartilagem, podendo levar ao surgimento precoce da artrite.

A maioria dos rompimentos de raízes ocorre na parte posterior do menisco, onde ele se fixa ao osso. Os rompimentos na parte interna são mais comuns do que os na parte externa. Geralmente, desenvolvem-se gradualmente em pessoas acima de 40 anos, como parte do desgaste natural; porém, uma torção ou flexão profunda também pode causar o rompimento súbito da raiz. Nos meniscos laterais, esses rompimentos costumam ocorrer juntamente com um rompimento do LCA, o ligamento localizado profundamente no centro do joelho.

Esses rompimentos são fáceis de passar despercebidos. Mesmo quando completos, podem ser difíceis de identificar em exames de imagem; por isso, muitos permanecem sem diagnóstico por longos períodos. Se um rompimento de raiz não for tratado, a almofada meniscal pode sair da articulação e o dano à cartilagem se agravar, resultando em um joelho rígido e doloroso.

O que podemos fazer a respeito

O primeiro passo costuma ser o tratamento sem cirurgia. Medidas simples, como aplicar gelo, podem reduzir o inchaço, e os medicamentos anti-inflamatórios aliviam a dor. A fisioterapia visa restaurar a amplitude de movimento do joelho e fortalecer os músculos da perna. Geralmente, damos tempo suficiente para que essas medidas surtam efeito antes de considerar uma operação, pois a cirurgia só é indicada quando elas não proporcionam alívio adequado.

Caso o tratamento não cirúrgico não tenha sido eficaz, a cirurgia pode ser uma opção. O objetivo da reparação da raiz do menisco é reanexar o menisco rompido ao osso, permitindo que essa “almofada” volte a distribuir a carga no joelho. A reparação é mais bem-sucedida quando a cartilagem que reveste a articulação ainda está em bom estado e o joelho não apresenta desgaste ou desalinhamento graves. A reparação da raiz protege a cartilagem e reduz a probabilidade de ser necessária uma prótese de joelho no futuro, em comparação com a

remoção do menisco. Quando a reparação não é viável, um transplante de menisco com tecido de doador pode ser considerado para pacientes que ainda sentem dor diariamente após uma cirurgia prévia no menisco.

A decisão cirúrgica é compartilhada entre você e nós. Discutiremos como se apresenta a ruptura nos seus exames, quais movimentos seu joelho ainda consegue realizar e o que você deseja recuperar; juntos, definiremos o plano mais adequado para o seu caso.

O que esperar

Geralmente, a ruptura da raiz do menisco não se resolve sozinha. Como a âncora está rompida, o menisco continua a receber carga irregular, e essa pressão extra desgasta a cartilagem com o tempo. Se não for tratada, a ruptura da raiz pode levar ao surgimento precoce de artrose: o menisco se desloca para fora da articulação, o espaço entre os ossos se estreita e surgem problemas crônicos no joelho. O dano se acumula lentamente, o que pode levar à tentação de adiar o tratamento; porém, o desgaste não para enquanto se espera.

Com tratamento, o prognóstico é diferente. A reparação da raiz protege a cartilagem e reduz as chances de piora da artrose e da necessidade de uma prótese de joelho no futuro, em comparação com deixar a lesão sem tratamento ou remover parte do menisco. A reparação é mais eficaz quando a cartilagem que reveste a articulação ainda está saudável. Nesses casos, ela pode retardar ou impedir a progressão da artrose, além de melhorar a sensação e o funcionamento do joelho.

A recuperação é gradual, e é justo dizer que os resultados variam. Algumas pessoas percebem melhora contínua no joelho ao longo de meses; outras notam menos mudanças do que esperavam, e uma parcela ainda relata apenas melhora moderada anos após a reparação. A cicatrização também depende da própria lesão: uma raiz rompida pode influenciar a capacidade de cicatrização do menisco e a durabilidade da reparação. Seu cirurgião explicará o que os exames mostram sobre seu joelho, pois isso determina o que a reparação pode alcançar de forma realista.

Há alguns pontos importantes a considerar. A idade por si só não aumenta o risco de falha da reparação em até 5 anos; portanto, ter mais de 40 anos não é motivo para descartar esse tratamento. Exames realizados anos após reparações bem-sucedidas revelam pouca presença de artrose em muitos joelhos. E, caso a reparação venha a falhar, cirurgias adicionais no menisco são raras, o que demonstra a durabilidade desses procedimentos ao longo do tempo.

Quando procurar ajuda médica

As rupturas da raiz são fáceis de passar despercebidas e, muitas vezes, não são diagnosticadas por um longo período. Por isso, é importante conhecer os sinais que indicam essa lesão em vez de uma simples dor comum. Consulte seu médico de família se sentir dor ao longo da linha articular ou na parte posterior do joelho, que reaparece com frequência, especialmente ao torcer ou ao dobrar o joelho profundamente. Solicite avaliação por um especialista se o joelho inchar repetidamente, “engatar” ou travar, ou se não conseguir esticar-se completamente. O inchaço que surge várias horas após uma torção também é um sinal de que o menisco pode estar lesionado. Se, no momento da lesão, o joelho “cedeu” com um “estalo”, ou se, além da dor, o joelho parecer

instável, não espere semanas para procurar ajuda. Quanto mais cedo a ruptura da raiz for detectada, mais opções você terá para proteger a cartilagem.