

# Punho SLAC e SNAC

As etapas da artrite do punho SLAC e SNAC.

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

Sua dor provavelmente tem início no punho após uma lesão antiga. Isso é chamado de artrite por desgaste. Ocorre quando os ossos do seu punho se deslocam. Você pode sentir uma dor profunda na parte superior do punho. A dor frequentemente piora quando você empurra algo ou gira a mão. Tarefas simples, como abrir um pote ou girar uma maçaneta, podem se tornar difíceis.

Você pode notar rigidez ao acordar pela primeira vez. Isso geralmente desaparece após você se movimentar um pouco. No entanto, a dor pode retornar após o uso da mão durante todo o dia. Muitos pacientes descobrem que o repouso da mão ajuda. Algumas pessoas sentem dor à noite, especialmente se dormem de lado. Isso pode interromper o seu sono e deixá-lo com sensação de cansaço.

As atividades diárias podem parecer mais difíceis do que antes. Alcançar as costas para fechar um sutiã pode ser doloroso. Guardar a camisa pode exigir que você levante o braço de uma maneira que cause dor. Levantar objetos, mesmo os leves, pode causar desconforto agudo. Você pode evitar usar a mão por medo de desencadear a dor. Isso pode fazer com que rotinas simples pareçam um desafio.

A condição afeta a forma como os ossos do seu punho se movem. Os ossos principais podem não estar mais alinhados corretamente. Esse desalinhamento causa desgaste extra nas articulações. Você pode sentir uma sensação de atrito ou ouvir um estalo ao mover o punho. Isso nem sempre é doloroso, mas pode ser irritante.

É importante saber que nem todas as lesões no punho levam a esse problema. Se você teve uma ruptura de ligamento no passado, mas seus raios-X pareciam normais, pode não desenvolver essa artrite. No entanto, se você teve instabilidade a longo prazo, o risco é maior. Seu cirurgião analisará seu histórico e sintomas específicos. Eles determinarão se a sua dor corresponde a esse padrão. Compreender o que você está sentindo ajuda o cirurgião a escolher o tratamento adequado para aliviar sua dor e melhorar sua função.

## O que está realmente acontecendo

---

O seu pulso é um complexo agrupamento de oito pequenos ossos chamados carpos. Nos pulsos SLAC e SNAC, o movimento normal de deslizamento entre esses ossos se deteriora. Isso geralmente começa com danos nos ligamentos que mantêm os ossos unidos ou com um osso que não cicatriza após uma fratura. Quando esses suportes enfraquecem, os ossos se deslocam de seu alinhamento adequado.

Pense no seu pulso como uma dobradiça bem lubrificada. A cartilagem é o revestimento liso nas extremidades dos ossos que permite que eles deslizem sem atrito. À medida que os ossos se desalinham, esse revestimento se desgasta de maneira irregular. Essa artrite por desgaste cria contato osso com osso. O resultado é dor, rigidez e uma sensação de atrito ao mover a mão. A cápsula articular, que atua como uma manga ao redor da articulação, também pode se tornar inflamada e rígida.

Essa desalinhamento altera a forma como a força se propaga pela sua mão. Normalmente, a carga é distribuída uniformemente. Agora, certos pontos recebem pressão excessiva. Isso acelera os danos e leva aos sintomas específicos que você sente. Seu cirurgião pode visualizar essas mudanças por meio de exames de imagem. Eles procuram sinais de que os ossos não estão mais se movendo de maneira suave e coordenada.

O objetivo do tratamento é interromper esse movimento anormal. Ao estabilizar os ossos ou remover as partes danificadas, nosso objetivo é restaurar um caminho mais suave para o movimento. Isso reduz o atrito e alivia a pressão sobre as terminações nervosas sensíveis na articulação. Embora não possamos reverter completamente a artrite, podemos melhorar significativamente a função do seu pulso e reduzir sua dor.

## O que podemos fazer a respeito

---

Seu cirurgião provavelmente começará com autocuidado e fisioterapia. Essa abordagem visa reduzir a dor e manter o movimento do seu punho. Você aprenderá exercícios suaves para fortalecer os músculos ao redor do seu punho. Esses movimentos ajudam a suportar a articulação e melhorar a função diária. Você deve dar uma chance justa a esse tratamento conservador para que funcione. A maioria dos pacientes tenta essas opções não cirúrgicas primeiro para ver se os sintomas melhoram sem uma operação.

Se exercícios simples não forem suficientes, seu cirurgião pode discutir o manejo médico. Isso geralmente envolve medicamentos para dor e anti-inflamatórios para ajudá-lo a se sentir mais confortável. Seu cirurgião também pode sugerir injeções. Injeções de cortisona podem reduzir o inchaço e a dor por um período de tempo. Injeções de ácido hialurônico ou plasma rico em plaquetas (PRP) também podem ser opções para lubrificar a articulação ou promover a cicatrização. Esses tratamentos não curam a artrite, mas podem proporcionar alívio enquanto você continua com suas atividades diárias. A duração do alívio varia de pessoa para pessoa.

Quando o tratamento conservador não controla mais sua dor, a cirurgia pode ser considerada. Isso é tipicamente recomendado quando sua qualidade de vida é significativamente afetada. As opções cirúrgicas dependem do estágio da sua artrite e da condição dos ossos do seu punho. Para o desgaste no estágio inicial, seu cirurgião pode remover uma fileira de pequenos ossos (carpectomia da fileira proximal) ou fundir quatro ossos específicos juntos após a remoção do escafoide (fusão de quatro cantos). Esses procedimentos visam aliviar a dor enquanto preservam o máximo de movimento do punho possível. Em alguns casos, um procedimento

chamado denervação do punho pode ser usado para reduzir os sinais de dor enquanto mantém a articulação móvel. Seu cirurgião escolherá a melhor opção com base no seu padrão específico de lesão e objetivos.

## O que esperar

---

A dor e a rigidez no seu pulso provavelmente persistirão sem tratamento. Estas condições são causadas por artrite por desgaste após uma lesão antiga. O dano geralmente progride ao longo do tempo. Sem intervenção, você pode experimentar desconforto contínuo e redução da capacidade de usar a mão para tarefas diárias.

Com tratamento adequado, você pode esperar um alívio significativo. Opções cirúrgicas, como a carppectomia da fileira proximal ou a fusão de quatro ossos, são projetadas para melhorar a sua dor e a função geral do pulso. A maioria dos pacientes relata melhores resultados subjetivos e menos dor após esses procedimentos. O seu cirurgião escolherá a melhor opção com base no estágio específico da sua artrite e na condição das superfícies articulares.

A recuperação é um processo, não uma solução instantânea. Você pode precisar de mais de uma operação para alcançar uma melhora duradoura da dor e uma boa função. Uma segunda ou até terceira cirurgia ainda pode resultar em benefícios duradouros, permitindo que você retorne ao trabalho e às atividades diárias. Isso é especialmente verdadeiro se a sua artrite estiver em estágios iniciais.

Mesmo que você precise de um procedimento de salvamento mais tarde, como a denervação do pulso, você ainda pode preservar o movimento e diminuir a dor. Essas opções têm uma baixa taxa de falha a médio e longo prazo. Embora alguns pacientes possam experimentar sintomas de artrite leve a moderada após certas cirurgias corretivas, a maioria mantém uma função a longo prazo aceitável.

É importante ter expectativas realistas. Você não recuperará exatamente a mesma mecânica do pulso que tinha antes da sua lesão. No entanto, você pode esperar um resultado duradouro que permita realizar tarefas cotidianas com menos dor. O seu cirurgião irá guiá-lo durante este processo, focando em preservar o máximo de movimento e força possível para a sua situação específica.

## Quando procurar um especialista

---

Procure uma avaliação especializada se tiver dor no pulso persistente que não melhora com o repouso. Procure atendimento se notar fraqueza, instabilidade ou sensação de bloqueio ou cedência. Estes sintomas podem interferir no seu sono ou no trabalho. Contacte o seu médico se experimentar um agravamento súbito da sua condição. Isto é especialmente importante se for do sexo masculino e tiver histórico de trauma no pulso. Uma avaliação precoce ajuda a determinar se tem artrite por desgaste associada a uma lesão anterior. O seu cirurgião pode avaliar se o repouso simples é suficiente ou se é necessário um tratamento adicional para preservar a mobilidade e a função do pulso.