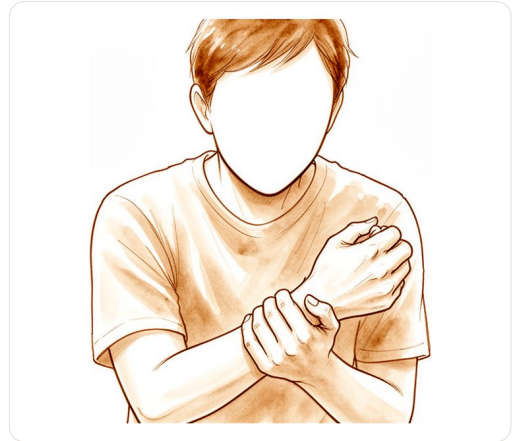


# Lesões dos Ligamentos do Punho

O ligamento escafolunar mantém os ossos escafoide e lunado unidos. Quando ele se rompe, esses dois ossos se separam e o pulso começa a desgastar-se de forma irregular.

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 sentir dor no lado interno do pulso, próximo ao dedo mindinho. Essa dor no lado ulnar é uma causa comum de incapacidade do membro superior. O desconforto frequentemente parece profundo e complexo, dificultando a identificação exata do problema. Você pode notar que movimentos simples desencadeiam dores agudas ou uma dor surda e persistente.

As tarefas diárias podem tornar-se difíceis ou dolorosas. Alcançar as costas para fechar um sutiã pode sobrecarregar a área lesionada. Enfiar a camisa ou empurrar-se para cima de uma cadeira também pode agravar a dor. Se você sofreu uma lesão de alta energia, pode apresentar várias questões ósseas e ligamentares ao mesmo tempo. Essas lesões representam um espectro, variando de trauma agudo a síndromes de uso excessivo crônico, especialmente se você for um atleta.

Seus sintomas podem exacerbar após a atividade ou durante a noite. Acordar com dor pode perturbar o seu sono, particularmente se você dorme de lado. Ao acordar, seu pulso pode parecer rígido ou instável. Você pode ter dificuldade para segurar objetos ou suportar peso na mão. Essa instabilidade está frequentemente associada a lesões nos ligamentos escafolunares ou lunotriquetais, que mantêm os ossos do pulso unidos.

É importante notar que os raios X simples nem sempre mostram claramente essas lesões de tecidos moles. Você pode ter dor e instabilidade significativas mesmo se suas imagens iniciais parecerem normais. Às vezes, variações anatômicas em um raio X podem confundir o quadro, levando a uma dor inespecífica. Não assuma que as alterações ósseas visíveis explicam todos os seus sintomas.

Se a sua dor persistir ou limitar sua função, seu cirurgião pode recomendar uma avaliação adicional. A artroscopia do pulso diagnóstica é frequentemente o padrão-ouro para visualizar diretamente essas lesões ligamentares. Este procedimento minimamente invasivo permite que seu cirurgião visualize o dano e trate

múltiplas causas de dor ao mesmo tempo. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais. Eles ajudam a prevenir a deterioração adicional da função do seu pulso e permitem que você retorne às suas atividades normais mais rapidamente.

## O que está realmente acontecendo

---

O seu pulso é um complexo agrupamento de oito ossos pequenos. Esses ossos devem deslizar e girar juntos suavemente para que você possa agarrar, levantar objetos ou digitar. Os ligamentos atuam como cordas resistentes que mantêm esses ossos em suas posições corretas. Quando você lesiona esses ligamentos, os ossos perdem sua relação estável. Essa condição é conhecida como instabilidade carpeana. Isso significa que seu pulso já não consegue manter sua forma normal sob cargas do dia a dia.

A mecânica do seu pulso é determinada pela forma das superfícies ósseas, e não apenas pelos ligamentos. A fileira posterior dos ossos do pulso permanece majoritariamente imóvel, enquanto a fileira anterior realiza a maior parte do movimento. Quando um ligamento se rompe, essa coordenação se desorganiza. Por exemplo, uma fratura no osso escafoide pode desacoplar essas duas fileiras. Uma fratura no osso do antebraço também pode interferir nesse equilíbrio. Essa interrupção limita a amplitude de movimento do seu pulso e enfraquece os músculos da sua mão.

Sem o suporte adequado, os ossos podem atritar uns contra os outros de maneira incorreta. Esse movimento anormal pode levar à osteoartrite por desgaste ao longo do tempo. Seu cirurgião busca essas alterações cinemáticas para compreender a gravidade da lesão. Em alguns casos, exames de imagem padrão não são suficientes para visualizar o movimento dinâmico do pulso. Imagens avançadas podem ser utilizadas para mapear esse movimento se o diagnóstico não estiver claro. O objetivo do tratamento é restaurar o alinhamento e a estabilidade naturais desses ossos. Isso ajuda a preservar a amplitude de movimento e previne a osteoartrite precoce, permitindo que você retome as atividades diárias normais com menos dor.

## O que podemos fazer a respeito

---

Para muitas lesões dos ligamentos do punho, você pode iniciar com autocuidado e fisioterapia orientada. Seu cirurgião pode recomendar repouso e movimentos suaves para proteger o tecido em cicatrização. Em casos agudos, como certas fraturas do escafoides em crianças, o tratamento não operatório frequentemente leva a uma alta taxa de cicatrização com poucos sintomas duradouros. A fisioterapia visa restaurar a força e a flexibilidade sem sobrecarregar os ligamentos lesionados. Você deve dar tempo suficiente para que essa abordagem funcione, pois o manejo conservador às vezes pode falhar em casos complexos, como a subluxação carpal palmar. Se sua lesão for diagnosticada tardiamente, como uma luxação perilunar trans-escafoides, o cuidado não operatório ainda pode alcançar um resultado funcional duradouro. No entanto, se você for um adulto com uma fratura da extremidade distal do rádio, o tratamento operatório frequentemente produz melhores resultados funcionais em 12 meses em comparação com a imobilização em gesso isolada. Seu cirurgião o ajudará a decidir se esse caminho conservador inicial é adequado para o seu padrão específico de lesão.

O manejo médico concentra-se no controle da dor e na redução da inflamação para ajudá-lo a funcionar durante a recuperação. Seu cirurgião pode prescrever analgésicos ou anti-inflamatórios para gerenciar o desconforto. Embora as evidências não apoiem fortemente um tratamento específico para todas as lesões do ligamento escafolunar, o gerenciamento dos sintomas é uma parte fundamental do seu plano de cuidados. Observe que a energia de radiofrequência para encolhimento capsular no punho é considerada segura, mas ineficaz, portanto, não é uma opção recomendada. O objetivo da medicação é mantê-lo confortável enquanto seu corpo cicatriza ou enquanto você passa por outros tratamentos. Se a dor persistir apesar dessas medidas, seu cirurgião reavaliará se sua lesão requer uma intervenção mais ativa para evitar a deterioração adicional da função do punho.

A cirurgia é considerada quando o cuidado conservador atingiu seu limite ou quando a estrutura da lesão requer estabilização mecânica. Seu cirurgião pode recomendar reparo ou reconstrução dos ligamentos para restaurar o movimento normal do punho e prevenir rigidez a longo prazo. Para lesões crônicas do ligamento escafolunar, a tenodese de três ligamentos geralmente fornece bons resultados a curto prazo em relação à função, satisfação e alívio da dor, embora aproximadamente 20% dos punhos operados não tenham melhorado. Em casos graves envolvendo colapso carpal ou artrite, procedimentos como artrodese lunato-capitata ou artrodese midcarpiana podem ser necessários para aliviar a dor e melhorar a amplitude de movimento. Essas cirurgias visam estabilizar os ossos do punho e preservar o máximo de movimento possível. Seu cirurgião discutirá a opção cirúrgica específica que melhor se adapta à sua anatomia e às necessidades do seu estilo de vida.

## O que esperar

---

Sua recuperação depende fortemente da rapidez com que você recebe atendimento. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado podem ajudar você a retornar às suas atividades normais, incluindo esportes, muito mais rapidamente do que se você esperar. Se o tratamento for atrasado, seu pulso pode não recuperar toda a força ou amplitude de movimento. Em alguns casos, a cirurgia tardia não corrige os problemas de alinhamento subjacentes, deixando você com um pulso rígido que parece limitado por anos.

Se sua lesão for bem manejada, a maioria das pessoas apresenta boa função a longo prazo. Mesmo que os exames mostrem alterações na estrutura da articulação, você ainda pode sentir e usar seu pulso de forma eficaz. Por exemplo, em procedimentos que fundem alguns ossos do pulso, cerca de 73% dos pacientes apresentam alterações radiográficas na articulação ao longo do tempo. Apesar dessas alterações visíveis nos raios-X, os resultados funcionais permanecem bons para muitas pessoas. Você pode perceber que seu pulso parece estável e utilizável, mesmo que não pareça perfeito nas imagens.

No entanto, os resultados não são garantidos. Se os ligamentos que mantêm os ossos do pulso unidos não forem reparados ou reconstruídos adequadamente, a função do seu pulso pode continuar a piorar. Em alguns casos crônicos, até 20% dos pacientes não percebem melhora na dor ou na função após a cirurgia. Você pode experimentar instabilidade contínua ou artrite por desgaste precoce. Alguns procedimentos carregam o risco de afrouxamento ou instabilidade recorrente, o que pode levar a complicações adicionais.

Sem tratamento adequado, a lesão frequentemente persiste. Você pode notar que seu pulso permanece rígido, com apenas alguns graus de movimento possíveis. Em casos graves, você pode retornar ao trabalho anos depois, mas ainda sentir limitações significativas nas tarefas diárias. O objetivo do seu cirurgião é restaurar a

estabilidade e prevenir a deterioração adicional. Ao tratar a lesão precocemente e com precisão, você dá a si mesmo a melhor chance de um pulso funcional e sem dor a longo prazo.

## Quando procurar um especialista

---

Procure uma avaliação especializada se tiver dor persistente que não melhora com o repouso. Procure atendimento se sentir fraqueza, instabilidade, ou se o seu pulso travar ou ceder. Consulte o seu médico de família se os sintomas interferirem no seu sono ou no trabalho. Procure ajuda para qualquer piora súbita da dor. Estes sinais podem indicar uma lesão ligamentar. O diagnóstico precoce permite um tratamento adequado. Isso ajuda a prevenir a deterioração adicional da função do pulso. O seu cirurgião pode determinar se necessita de exames de imagem ou artroscopia para confirmar o problema. Não ignore o desconforto contínuo. O cuidado adequado suporta melhores resultados a longo prazo para o seu pulso.