

# Osteoartrise do Punho

Osteoarthritis do punho, com perda dos espaços articulares normais.

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 provavelmente sente uma dor profunda no pulso que piora com o uso. Tarefas simples, como girar uma maçaneta ou levantar uma caneca de café, podem se tornar difíceis. A dor frequentemente se intensifica após você ter usado as mãos por um tempo. Você pode notar rigidez ao acordar pela manhã. Essa rigidez geralmente melhora à medida que você se move, mas pode retornar se você exagerar.

As atividades diárias que exigem movimento do pulso podem ser dolorosas. Você pode ter dificuldade em alcançar as costas para fechar um sutiã. Enfiar a camisa ou abotoar uma jaqueta pode parecer desconfortável e doloroso. Dormir do lado que dói pode perturbar seu descanso. A dor pode mantê-lo acordado ou fazer com que você mude de posição com frequência. Você também pode sentir uma sensação de atrito ao mover o pulso. Isso é frequentemente devido à osteoartrite, onde o amortecimento entre os ossos se desgasta.

Seu cirurgião procurará sinais de instabilidade ou dano na articulação. Em alguns casos, o pulso pode parecer fraco ou instável. Isso é especialmente verdadeiro se você tiver artrite reumatoide, que pode destruir a estrutura da articulação. Você pode descobrir que não consegue apoiar o peso na mão, como ao se empurrar para cima de uma cadeira. A dor pode irradiar para cima pelo antebraço ou para os dedos. É importante informar ao seu cirurgião exatamente quando a dor é pior. Isso ajuda a determinar se você precisa de uma fusão ou de uma substituição.

Se você teve uma lesão nervosa no passado, pode notar mudanças no movimento dos dedos. A fusão do pulso às vezes pode ajudar a melhorar a amplitude de movimento dos dedos nesses casos. No entanto, para a maioria das pessoas, o objetivo principal é aliviar a dor. Você pode se sentir frustrado com as limitações na sua vida diária. Compreender seus sintomas ajuda seu cirurgião a escolher o caminho certo. Seja uma fusão ou uma substituição, o objetivo é proporcionar alívio e restaurar a função.

## O que está realmente acontecendo

---

O seu pulso é um complexo agrupamento de pequenos ossos que deslizam uns sobre os outros para proporcionar movimento. Na osteoartrite, o revestimento liso desses ossos, chamado cartilagem, desgasta-se. Pense na cartilagem como o amortecedor ou a junta que permite que os ossos deslizem sem atrito. Quando ela se torna mais fina ou desaparece, os ossos esfregam diretamente uns contra os outros. Isso causa dor, rigidez e inchaço.

À medida que a articulação muda, o seu pulso perde sua forma e estabilidade naturais. Os ossos podem se deslocar do seu alinhamento normal. Esse desalinhamento torna as tarefas diárias difíceis. Movimentos simples, como girar uma maçaneta ou levantar uma xícara, tornam-se dolorosos e limitados. O seu cirurgião observa essas mudanças nas radiografias como espaços articulares estreitados e osteófitos (esporões ósseos).

Para corrigir isso, o seu cirurgião pode recomendar cirurgia para fundir os ossos ou substituir as superfícies articulares. A fusão total do pulso é realizada quase 5 vezes com mais frequência do que a substituição total do pulso. A fusão une os ossos para que eles cresçam como uma única peça sólida. Isso interrompe o atrito doloroso, mas limita o movimento. Proporciona um pulso estável com dor reduzida.

A substituição do pulso mantém algum movimento, mas apresenta riscos mais elevados. A decisão entre essas opções depende do seu nível de atividade e da experiência do seu cirurgião. Se você optar pela fusão, o seu cirurgião removerá a cartilagem danificada e fixará os ossos com placas ou parafusos. Se você optar pela substituição, peças artificiais são inseridas para imitar o movimento da articulação.

Às vezes, uma cirurgia anterior falha ou se desgasta. Se uma substituição do pulso falhar, o seu cirurgião pode convertê-la para uma fusão. Essa conversão é segura e melhora a função de forma confiável. É uma opção de resgate razoável quando o implante original já não funciona. O objetivo é sempre reduzir a dor e restaurar função suficiente para a sua vida diária, mesmo que o movimento natural completo não seja possível.

## O que podemos fazer a respeito

---

Começamos com passos simples que você pode realizar em casa. Seu cirurgião pode recomendar fisioterapia para manter seu pulso móvel e forte. Isso ajuda você a realizar tarefas diárias sem causar mais dor. Dê a esses tratamentos conservadores uma chance justa de funcionar antes de considerar a cirurgia. A maioria das pessoas descobre que combinar repouso, exercícios suaves e mudanças no estilo de vida reduz significativamente seus sintomas.

Se as medidas simples não forem suficientes, avaliamos o manejo médico. Seu cirurgião pode sugerir analgésicos ou medicamentos anti-inflamatórios para ajudá-lo a se sentir melhor. Em alguns casos, oferecemos injeções na articulação. Injeções de cortisona podem reduzir o inchaço e a dor por um período de tempo. Injeções de ácido hialurônico visam lubrificar a articulação, enquanto injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) usam componentes do próprio sangue para apoiar a cicatrização. Esses tratamentos não curam a artrite, mas podem proporcionar alívio por semanas ou meses, permitindo que você permaneça ativo.

Quando o cuidado conservador não controla mais sua dor ou limita sua função, discutimos a cirurgia. A escolha depende da sua idade, nível de atividade e das articulações específicas afetadas. Para muitos pacientes, a fusão total do pulso é a opção mais comum, pois interrompe a dor de forma confiável ao unir os ossos. A substituição total do pulso é outra opção que preserva o movimento, embora apresente riscos diferentes. Em algumas situações, podemos realizar uma fusão parcial ou procedimento nervoso para direcionar a dor especificamente. Seu cirurgião ajudará você a escolher o caminho que melhor se adapta à sua vida e objetivos.

## O que esperar

---

Seu cirurgião provavelmente recomendará a fusão do punho como tratamento primário. Este procedimento é realizado quase cinco vezes mais frequentemente do que a substituição articular. Ele proporciona alívio confiável da dor e bons resultados funcionais. Isso é especialmente verdadeiro para a artrite por desgaste severo. Você pode esperar uma redução significativa da dor e um punho estável.

Se você optar pela substituição articular, pode ganhar mais movimento do punho. No entanto, essa opção apresenta riscos mais elevados. A substituição articular tem taxas de complicações mais altas do que a fusão. Isso pode incluir o afrouxamento do implante ou perda óssea. Você deve estar disposto a aceitar esses riscos mais elevados em troca de movimento. Seu cirurgião ajudará você a decidir com base no seu nível de atividade e experiência técnica com implantes.

A recuperação envolve a recuperação da função, mas não do movimento totalmente completo do punho. Nenhum procedimento de salvamento pode restaurar totalmente a função completa do punho. Você iniciará exercícios de amplitude de movimento precoce após a cirurgia. Isso ajuda você a recuperar o movimento funcional mais cedo, com menos sessões de terapia. Você deve esperar melhorias previsíveis na força de prensão e redução da incapacidade.

Se o seu tratamento atual falhar, outra cirurgia é frequentemente uma boa opção. Converter uma substituição articular falhada para uma fusão é seguro e eficaz. Melhora de forma confiável a função do punho em comparação com a substituição falhada. Por outro lado, converter uma fusão para uma substituição articular moderna também é viável. Isso pode produzir bons resultados funcionais e alívio significativo da dor.

Algumas técnicas específicas de fusão limitam o movimento do punho em todos os pacientes. Apesar disso, muitos pacientes alcançam bons resultados clínicos no acompanhamento a longo prazo. Por exemplo, a fusão de quatro ossos mostra bons resultados funcionais, mesmo que os raios-X mostrem alterações na articulação. Uma alta taxa de reoperação foi observada em alguns pacientes com tipos específicos de artrite. Seu cirurgião discutirá qual abordagem se adapta melhor à sua situação única.

## 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 se o seu pulso travar ou ceder. Entre em contato com o seu médico se os sintomas interferirem no seu sono ou no trabalho. Consulte o seu médico de cabedal (GP) se experimentar um piora súbita da dor. O seu cirurgião precisa avaliar estes sinais para determinar o melhor

caminho a seguir. Isto é especialmente importante se tiver artrite em estágio terminal ou um pulso instável. A avaliação precoce ajuda a gerir complicações e garante que receba o tratamento adequado para a sua condição específica.