REVISTA TÊNIS
WWW.REVISTATENIS.COM.BR

INSTRUÇÃO

Dor no joelho

Tendinite patelar, a famosa dor no joelho, precisa ser cuidada!

Por Ricardo Takahashi

Gael Monfils, Rafael Nadal e Fernando Gonzalez (página seguinte) precisaram recorrer às bandagens nos joelhos

Quem não acompanhou o drama de Rafael Nadal, que mal conseguia andar na quadra e teve que abandonar o circuito por algumas semanas após a derrota em Roland Garros? E, mais recentemente, no Masters 1000 de Montreal, Gael Monfils, David Ferrer, entre outros tantos tenistas também sofreram do mesmo problema: a tendinopatia do tendão patelar, uma

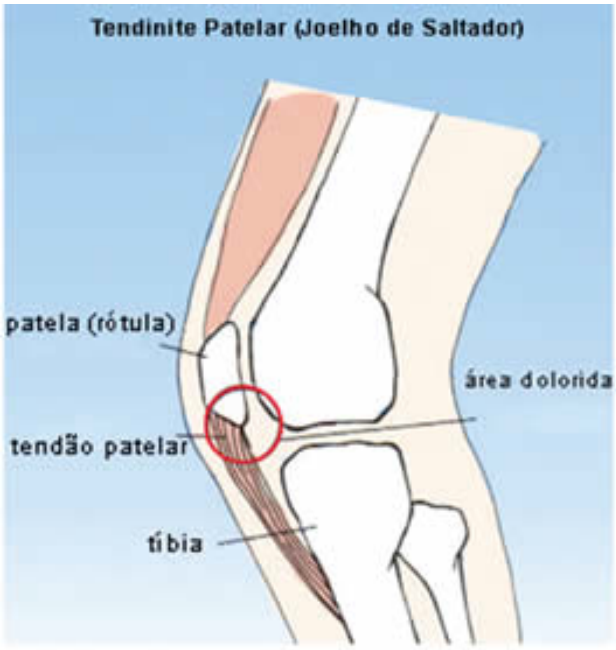
patologia que acomete tanto praticantes amadores quanto atletas de alto rendimento. Será que podemos relacionar essa lesão com o final de temporada? E o tipo de piso influencia para essa lesão? Como ela está relacionada à sobrecarga, podemos, de certa forma, afirmar que ela está diretamente relacionada ao final de temporada e não com o tipo de piso. No entanto, será que se os torneios de fim de ano fossem em quadras de saibro teríamos o mesmo número de atletas sofrendo com essas mesmas queixas?

O que é?

A tendinite patelar é uma patologia bastante comum em atletas de diversas modalidades esportivas, mas principalmente em corredores e saltadores. A dor no tendão patelar é de fácil localização. Acomete geralmente a parte inferior da patela e mais raramente a sua borda superior. Ela aparece, inicialmente, como um leve desconforto local e que, nessa fase, não prejudica as atividades esportivas nem as diárias comuns.

Os principais sintomas são dor e sensibilidade ao redor do tendão patelar, edema no joelho, dor ao saltar, correr, caminhar e, especialmente, subir ladeira e descer

escadas, dor ao dobrar ou esticar a perna e sensibilidade na parte de trás da patela. Diversas causas podem levar a essa tendinopatia: sobrecarga excessiva no tendão, fraqueza muscular, execução inadequada de exercícios, traumas diretos na região, entre outros.



Para tratar A intervenção da fisioterapia na fase inicial é fundamental para a resolução precoce do problema. Porém, a evolução da doença e a não intervenção nesse período faz com que ela avance, limitando a prática esportiva de forma importante, podendo afetar também as atividades cotidianas – o que faz com que o tratamento nessa fase seja mais demorado e incerto. O tratamento é feito com gelo, medicamentos antiinflamatórios e exercícios, basicamente para fortalecer e alongar o quadríceps.

Na fase inicial da lesão ou quase no retorno ao esporte, os atletas costumam utilizar uma faixa (bandagem funcional) ou até mesmo uma tira para melhorar a dor na área de inserção do tendão. A ideia é mudar o ponto de inserção do tendão e, com isso, alterar o ponto de

sobrecarga do mesmo. O objetivo da reabilitação é que o retorno do atleta ao esporte aconteça o mais rápido e seguro possível. O retorno precoce poderá agravar a lesão, o que pode levar a um dano permanente.

Diversos tipos de terapia podem ser utilizados como acupuntura, terapia manual, bandagens funcionais. Mas, os exercícios de fortalecimento e treino sensório motor são parte fundamentais do tratamento.

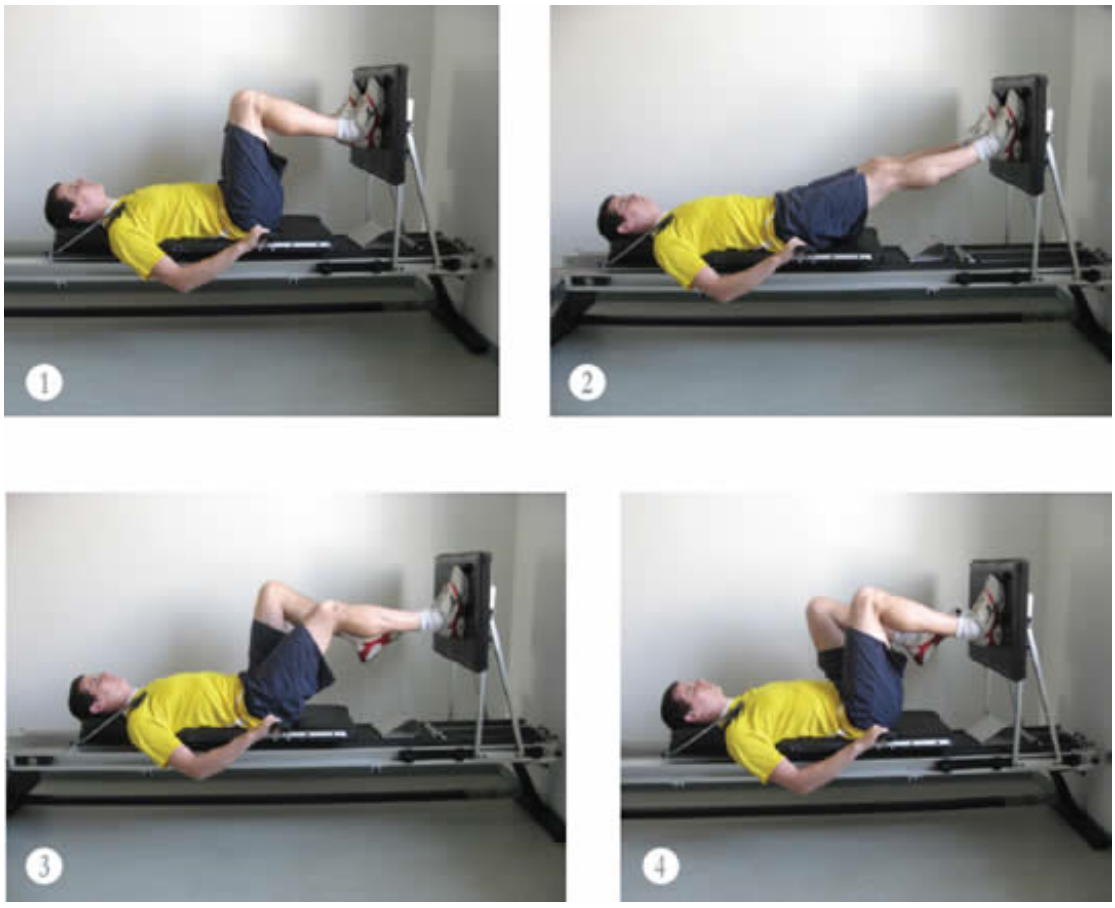
Exercícios

Seguem algumas sugestões de exercícios para os joelhos (lembrando que eles devem ser feitos sempre com a supervisão de um profissional).

Agachamento na parede

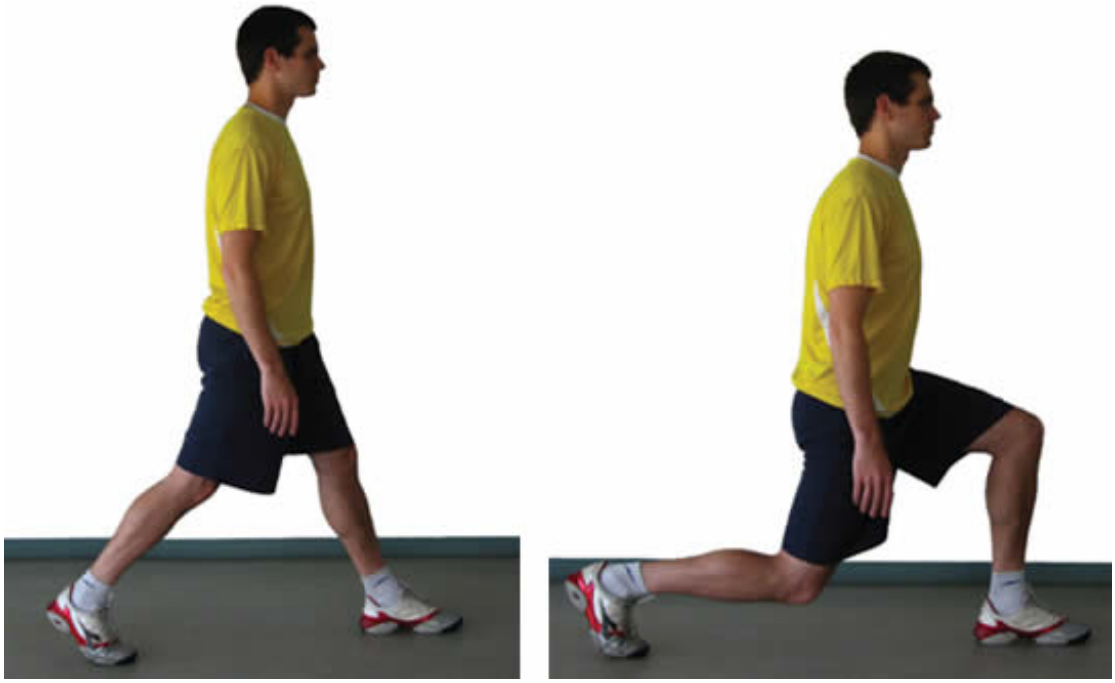
Apóie-se na parede conforme a foto. Mantenha os pés alinhados e paralelos. Flexione os joelhos até 90o, mantenha a posição por 30 segundos e volte à posição inicial. Aumente o tempo de sustentação em outras sessões, conforme for tolerando. Repita três vezes.

Leg press



Aparelho comum em academias. Inicie o exercício com os joelhos fletidos em 90o. Estenda os joelhos até o final e volte à posição inicial só com uma perna. Faça três séries de 10 repetições para cada perna.

Afundo



Segurando um peso ou carga livre, inicie o exercício conforme a foto. Flexione os dois joelhos até que formem um ângulo de 90o (quase encostando no chão) e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições para cada perna.

*Contribuiram os fisioterapeutas Henrique Moreno e Lior Milgrom

Ricardo Takahashi – Membro fundador da SONAFE, sócio-diretor do www.fisioesporte.com.br e fisioterapeuta da Copa Davis ricardohtakahashi@gmail.com