Bursite no joelho

Keyword: Bursite no joelho
Meta-description: Tudo o que você precisa saber sobre bursite no joelho, o que é, quais são as causas, sintomas, como tratar e, em especial, dicas de prevenção.

Não há estatísticas sobre a bursite no joelho no país, porém sabe-se que esta, juntamente com a bursite de ombro são queixas frequentes em consultórios.

O distúrbio acomete pessoas em todas as fases da vida e se manifesta igualmente entre homens e mulheres.

O quadro se caracteriza pela inflamação da bursa, uma pequena bolsa de líquido sinovial presente na articulação do joelho. Este bolsa tem como principal função controlar o atrito entre os tendões, impedindo o seu desgaste e prevenindo lesões. Além disso, possui a importante responsabilidade de evitar o contato direto entre os ossos que se encontram na articulação.

A bursite no joelho pode ser aguda, sendo esta a mais comum, ou crônica, geralmente associada a doenças como artrite reumatoide, por exemplo.

Em ambos os casos o acompanhamento médico é crucial. O tratamento pode ser realizado de maneira conservadora através de medicamentos e fisioterapia. Porém, em situações mais graves, a cirurgia de retirada da bursa pode ser realizada.

Ao longo deste artigo faremos uma apresentação aprofundada do distúrbio, apontando suas causas, sintomas e formas de tratamento.



Alt text: Inflamações na articulação do joelho

O que é bursite no joelho?

A bursite no joelho é a inflamação das bolsas, também chamadas bursas, da articulação do joelho.

O distúrbio pode afetar as mais diversas bursas presentes na região, sendo a bursite anserina a mais comum, o que faz da doença conhecida também como pata-de-ganso.

Falaremos um pouco mais sobre cada um de seus tipos a seguir.

Bursite pré-patelar

A bursite pré-patelar, também conhecida como joelho de empregada doméstica, é a inflamação da bolsa anterior do joelho, localizada pouco acima da patela. Este tipo de distúrbio é comum em pessoas que passam muito tempo ajoelhadas.

Bursite anseriana

Conforme vimos, esse é o tipo mais comum de bursite no joelho. A bolsa anseriana está localizada na porção interna do joelho, próxima aos tendões dos músculos grácil, sartório e semitendinoso.

A condição é muito comum entre atletas, pois está associada ao uso excessivo desta articulação.

Bursite iliotibial

A bursa iliotibial está entre a faixa iliotibial e o osso da canela. Neste caso, a dor é localizada no lado externo do joelho.

Bursite infrapatelar

A inflamação infrapatelar pode estar em dois locais, entre a pele e o tendão da patela ou mesmo na parte de trás do osso da tíbia.

Geralmente, além da dor, em ambos os casos, surge inchaço logo abaixo da patela.

Bursite semimembranosa

A bursite semimembranosa é popularmente conhecida Cisto de Baker. Acomete a parte de trás do joelho, onde produz a formação de um caroço palpável.

Principais causas

A origem da bursite no joelho está relacionada ao atrito excessivo na articulação. Diversas causas podem estar por trás desse tipo de problema.

Na maioria das vezes a ocorrência da doença tem relação com excesso de atividades físicas, esportes como corrida, futebol, voleibol dentre outros.

Da mesma maneira, indivíduos com sobrepeso podem acabar desenvolvendo o quadro devido a maior exigência da articulação.

Dentre as causas mais comuns tem-se:

- Excesso de forças friccionais
- Lesões
- Golpe no joelho
- Infecção bacteriana da bursa
- Pressão em excesso sobre a articulação
- Artrite reumatoide
- Osteoartrite
- Ajoelhar-se por longos períodos de tempo

- Passar muito tempo sentado

Sintomas

Além da dor comum aos casos de bursite, o aumento da sensibilidade e o edema são frequentes. A redução da amplitude dos movimentos, surgimento de calor e dificuldades nas caminhadas também são sintomas normais.

Os sinais da doença podem variar de pessoa para pessoa. São ainda progressivos conforme a gravidade do problema.

A depender do tipo de bursite no joelho, os sintomas podem aparecer em diferentes localizações, conforme descrito anteriormente.

Em muitos casos a dor vai e vem, se intensificando em situações de maiores exigências sobre a articulação.



Alt text: Quadro típico de bursite no joelho

Tratamentos mais recomendados

Após o diagnóstico da bursite, o médico recomendará ao paciente o melhor tratamento para o seu caso, sempre levando em consideração a localização e a progressão dos sintomas e da alteração.

Tratamento conservador

O tratamento conservador é o primeiro a ser indicado. A grande maioria dos casos se resolve por este tipo de intervenção.

Seguem algumas terapêuticas sugeridas.

Cuidados gerais

Algumas dicas podem ajudar no dia a dia desses pacientes. A aplicação de compressas de gelo é um ótimo recurso, por controlar a inflamação e assim promover alívio da dor.

O repouso também pode ajudar, pois o uso em excesso da articulação pode acabar potencializando a resposta imunológica.

Medicamentos

O uso de medicamentos é muito comum nesses casos. De maneira alguma tal terapia deve ser realizada sem auxílio médico, pois tal atitude coloca em risco a saúde do paciente, tornando-o vulnerável a efeitos adversos.

O tratamento farmacológico visa controlar os sintomas, em especial o processo inflamatório agudo, recuperando pelo menos parcialmente a qualidade de vida do acometido.

Em casos de infecções bacterianas, o uso de antibiótico pode ser prescrito.

Dentre os medicamentos mais utilizados, estão:

- Androcortil
- Artrosil
- Betametasona
- Betatrinta
- Bi Profenid
- Cataflampro
- Celestone
- Cetoprofeno
- Decadron
- Dexalgen
- Dexametasona
- Diprospan
- Duoflam

- Flanax
- Fenaflan
- Flanax 550Mg
- Ibupril 300mg
- Ibupril 400mg
- Ibupril 600mg
- Ibuprofeno
- Meloxicam
- Naproxeno
- Prednisolona
- Predsim
- Profenid

Fisioterapia

Sempre que se fala em distúrbios articulares é necessário lançar mão da fisioterapia. Tal tratamento contribui para o controle da inflamação, redução da dor e para a recuperação das funções articulares normais do indivíduo.

O tratamento fisioterápico inclui, dentre outros recursos, o fortalecimento muscular e atividades de alongamento.

Tratamentos invasivos

Para casos mais graves, onde nenhuma das alternativas anteriores se mostrou eficaz, podem ser indicados os tratamentos invasivos.

Os mais comuns dentre estes são a injeção de corticoide, a aspiração e as cirurgias.

Injeção de corticoide

Este tratamento consiste na infiltração de uma droga na bursa danificada. A aplicação desempenha papel importante no controle do quadro, reduzindo o inchaço e a inflamação.

Por ser realizado diretamente no local da lesão, apresenta resultado rápido.

Aspiração

Ao contrário da terapia com corticoide, na aspiração é realizada a retirada de um componente do organismo. Para realização do tratamento, é inserida uma agulha na bursa afetada, pela qual se remove o excesso de líquido sinovial.

Cirurgia

A cirurgia raramente é necessária. O procedimento é realizado com a finalidade de retirar por completo a bursa inflamada. Este tipo de tratamento é indicado majoritariamente para casos crônicos da doença.

Como prevenir a bursite no joelho

A articulação do joelho é constantemente exigida, o peso do corpo é completamente absorvido por ela, sendo esta a responsável por transmiti-lo para os segmentos superiores do mesmo.

Por causa disso, é sempre válido, mesmo em situações de saúde, tomar atitudes de prevenção.

Seguem algumas dicas.

- Controle o peso
- Abandone o sedentarismo
- Faça atividades físicas com acompanhamento
- Evite movimentos repetitivos
- Evite exercícios de grande impacto sem proteção
- Evite sobrecarga
- Aqueça-se e alongue-se antes de se exercitar
- Ao se levantar, dobre os joelhos ao invés de flexionar o quadril
- Ajoelhe-se somente sob almofadas
- Alterne períodos de trabalho com descanso

São hábitos simples, mas que certamente podem fazer uma grande diferença.