

Excesso de peso destrói o joelho

Andar, correr e saltar. Nenhum desses movimentos é possível se o joelho está "enferrujado". Isso ocorre quando os ligamentos e as cartilagens sofrem traumatismos ou doenças, como artrose. As dores do joelho podem, entretanto, ser prevenidas. Basta usar um calçado adequado e manter a mobilidade através de exercícios para a articulação. Outra medida é controlar o excesso de peso.

— Caminhar e andar de bicicleta aumentam a resistência dos ligamentos. Deve-se evitar exercício de agachamento — ensina Nilton César Spinelli — professor de Educação Física e especialista em treinamento esportivo.

Segundo o ortopedista Theo Cohen, diretor da clínica Co-trauma, os tênis de caminhada ou corrida devem ter uma pequena elevação na parte de trás para facilitar a distribuição do peso e absorver o impacto. Caso contrário, podem provocar dores nos joelhos.

— A prática constante de esportes sem orientação, especialmente futebol, vôlei e basquete, acelera drasticamente o desgaste das articulações do joelhos e dos pés. Sobretudo quando se usam tênis inadequados — diz Cohen.

Ele acrescenta que as estruturas mais sensíveis à prática de esportes são os ligamentos e os meniscos. Se o indivíduo sofrer lesão de ligamento, pode-se indicar tratamento para reforço da musculatura da coxa com imobilizadores feitos de neoprene. Se houver ruptura, realiza-se uma cirurgia para sutura ou implante de enxerto. No caso dos meniscos, o médico faz uma artroscopia e elimina a cartilagem danificada.

— Joelheiras e tornozeleiras de neoprene protegem as articulações, especialmente nos indivíduos com tendência a entorse — lembra Cohen.