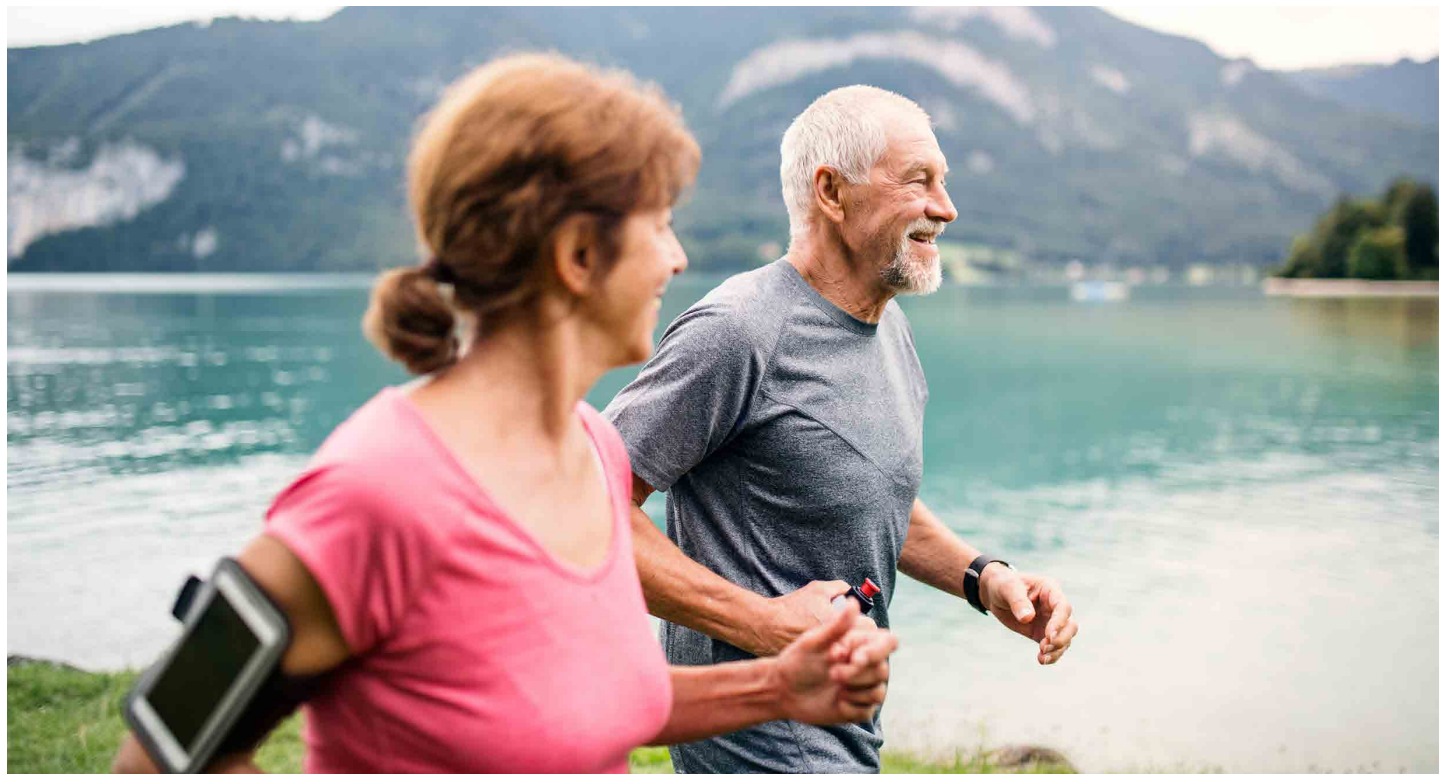




COLOQUEI UMA PRÓTESE NO JOELHO. *SERÁ QUE POSSO PRATICAR DESPORTO?*



Por Prof. Manuel Gutierrez
Ortopedia
Casa de Saúde da Boavista

A artroplastia do joelho para o tratamento da artrose é uma cirurgia efetuada com **frequência crescente** pelos ortopedistas, apresentando excelentes resultados, tanto a médio como a longo prazo, motivo pelo qual tem **aumentado a confiança** na sua aplicação.

A prática desportiva regular, ao longo da vida, é essencial para o bem-estar e saúde geral de todos e, em especial, aqueles que entram na 3ª idade. O exercício físico melhora o humor e gera **boa disposição**, ajudando a estimular o **sistema imunitário** e a **função cardiovascular**. Mais especificamente, os exercícios de fortalecimento muscular ou executados com carga (como caminhar ou correr) são importantes para **aumentar a densidade óssea**, aspeto relevante especialmente no pós-menopausa.

A atividade desportiva após a artroplastia é, assim, essencial.

Importa promover a sua retoma progressiva e segura, restituindo hábitos de vida saudável.

A atividade desportiva pode encurtar a duração da prótese? Quais são os riscos?

A realização de uma artroplastia do joelho consiste na substituição das superfícies da articulação desgastadas na artrose, colocando implantes metálicos (a prótese do joelho), habitualmente fixados ao osso por cimento (semelhante a uma cola especial) e com uma peça moldada, em polietileno, interposta entre estes.

Este polietileno (ou plástico) foi desenvolvido para apresentar baixo atrito, baixo desgaste e resistência aos choques, permitindo efetuar milhões de ciclos/ano, sem praticamente sofrer deterioração.

As atuais expectativas para **duração de uma artroplastia** do joelho corretamente aplicada apontam **acima dos 20 anos**.

A existência de microtraumatismo, exercidos de forma continuada sobre o joelho, pode, no entanto, gerar forças de descolamento da prótese na sua interface com o osso, razão pela qual, atualmente, o **design dos implantes é concebido** de forma a ser menos restritivo dos movimentos, **dissipando o stress mecânico** e prevenindo complicações.

Quanto tempo depois da cirurgia posso voltar a praticar desporto?

A artrose do joelho é uma patologia que condiciona grande desconforto e limitação funcional, impedindo o paciente, nas formas avançadas, de praticar desporto ou, mesmo, de ter uma vida normal.

O **objetivo primordial da colocação da prótese é eliminar a dor e devolver a mobilidade** às articulações afetadas. Atualmente, com a evolução das técnicas cirúrgicas e anestésicas, a recuperação é feita rapidamente e sem dor, permitindo a alta hospitalar após 2-3 dias, já com o paciente perfeitamente autónomo e pronto a iniciar o seu programa de reabilitação.

Não há uma regra geral para o timing da retoma desportiva, pois, este está dependente de uma série de variáveis, como a idade, a saúde geral da pessoa e mesmo o grau de atingimento de outras articulações.

Importa, assim, **individualizar o programa de reabilitação e retoma desportiva** à condição física de cada um, através de um acompanhamento pelas diversas especialidades, como a Ortopedia, Anestesia, Medicina Física e Reabilitação e, depois, em estreita colaboração com o preparador físico (PT).

Há modalidades mais aconselhadas para quem tem uma artroplastia no joelho?

A artrose é uma doença degenerativa crónica que evolui ao longo dos anos e vai condicionando uma adaptação gradual do estilo de vida. A artroplastia possibilita **inverter essa tendência de sedentarização**, com um incremento da atividade e um consequente rejuvenescimento do paciente.

No entanto, nem todas as modalidades são recomendadas para quem colocou uma prótese, nomeadamente, os desportos de contacto como o futebol, andebol ou rúgbi.

Aquelas que nós, especialistas de joelho, **habitualmente aconselhamos** são as que envolvem **exercícios de baixo impacto**, como a natação, caminhadas, ciclismo, dança, entre outras. Outras são igualmente aconselhadas, pois, podem especificamente melhorar a flexibilidade (como a prática de Yoga), a força (através de musculação, no ginásio ou em casa) e a coordenação motora (como acontece com o golfe).

Existem também recomendações no sentido de fazer **adaptações à sua prática desportiva**.

Por exemplo, o ténis deverá ser praticado em pisos mais macios, habitualmente de terra batida, e, de preferência, na modalidade de pares. Já a corrida, pode ser praticada com recurso a uma técnica adequada, com seleção de pisos e percursos e usando calçado desportivo com sistemas de amortecimento especiais.

Por fim, gerir as suas expectativas e dosear o esforço é importante.

Deve efetuar uma **adaptação da frequência e intensidade** da sua atividade, de forma a torná-la agradável e, ao mesmo tempo, segura, em função do estado geral do corpo.

Pratique desporto e desfrute do seu novo joelho!

O seu corpo vai sentir-se bem e agradecer, proporcionando-lhe uma vida melhor.