

# Lesões Meniscais

O joelho é uma das mais complexas articulações do corpo humano. . Lesões meniscais estão entre as lesões mais comuns do joelho. Atletas profissionais ou amadores, principalmente aqueles que praticam esportes de contato, correm maior risco de sofrer lesões meniscais. No entanto, qualquer pessoa em qualquer idade pode ter uma lesão meniscal.

Os meniscos têm importantes funções, tais como:

Estabilização articular ,

Distribuição e suporte de carga ,

Nutrição da cartilagem e propriocepção .

A quebra de estrutura meniscal leva à alteração da cinemática e das forças que agem no joelho causando, em última análise, a degeneração da cartilagem articular .



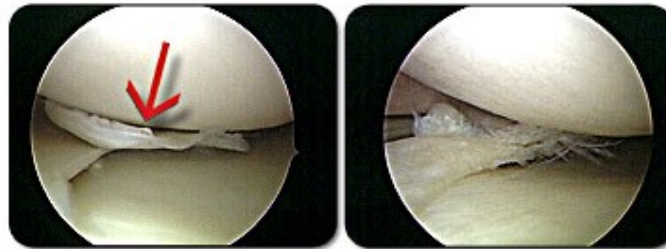
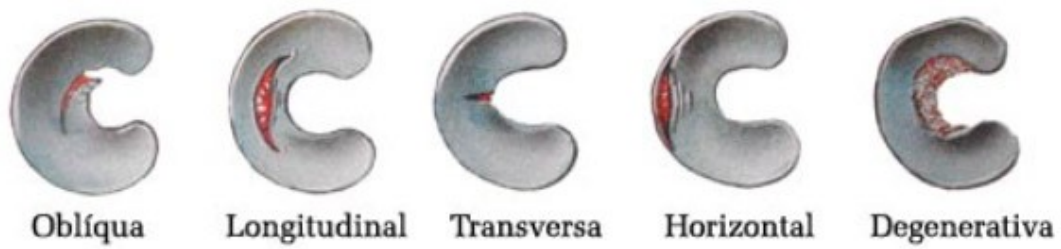
## Anatomia

Três ossos encontram-se para formar a articulação do joelho: o fêmur , a tíbia e a patela . Os meniscos são duas estruturas de cartilagem em forma de cunha e meia lua que agem como “amortecedores” entre o fêmur e a tíbia. Essas estruturas cartilagosas são resistentes e elásticas, para ajudar a amortecer e manter a articulação estável.



## Tipos de Lesões

Os meniscos rompem de diferentes maneiras. As lesões são diagnosticadas por sua aparência e localização, podendo ser longitudinais, na borda, em alça de balde, mistas/complexas. As lesões meniscais, muitas vezes, ocorrem concomitante com outras lesões no joelho, como, por exemplo, o rompimento do ligamento cruzado anterior.



**Exemplos artroscópicos de lesões meniscais**

## Causas

As lesões meniscais repentinas ocorrem comumente durante a prática desportiva. Os praticantes podem agachar e torcer o joelho, causando uma lesão. O contato direto com outros jogadores, também pode ser causa de lesões, e até mais graves. Os idosos são mais propensos às lesões degenerativas do menisco.. Com os meniscos enfraquecidos pela idade, apenas com um movimento inadequado, como se levantar de uma cadeira, pode causar uma lesão. Algumas alterações do formato e da movimentação dos quadris podem predispor a lesões meniscais e ligamentares.



**Lesão degenerativa**

## Quadro Clínico

Os sintomas iniciais são de dor e derrame, com impotência funcional relativa. Duram 1 a 2 semanas e vão reduzindo-se. Podendo até desaparecer para logo voltarem em nova crise. Pode-se dizer que a lesão meniscal caracteriza-se por crises com intervalos assintomáticos.

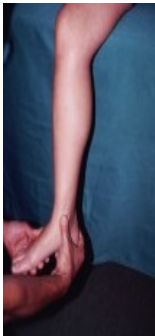
Os sintomas mais comuns são :

- Dor importante no momento do entorse, podendo ser acompanhada de sensação de estalido ou mesmo estalido audível (nas lesões em meniscos com alterações degenerativas, o quadro de dor pode não ser muito intenso no início e sim ir piorando progressivamente);
- Bloqueio da movimentação do joelho (limitação da flexão e/ou extensão);
- Ressalto durante a movimentação do joelho;
- Dor aguda ao agachar-se; Dor aguda ao agachar-se;
- Edema e derrame articular no joelho podem estar presentes ou não;

Existem casos mais graves em que a lesão meniscal bloqueia a articulação (lesão meniscal em alça de balde).

## Exame Físico

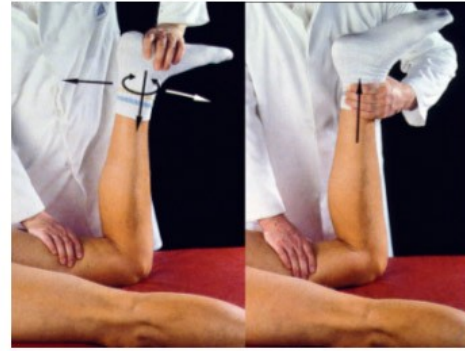
Os principais testes para lesão de menisco são: McMurray. , Appley e Steimann



Manobra de Steimann



TESTE DE McMURRAY



TESTE DE APLEY

Os exames de imagem são solicitados para confirmação do diagnóstico.

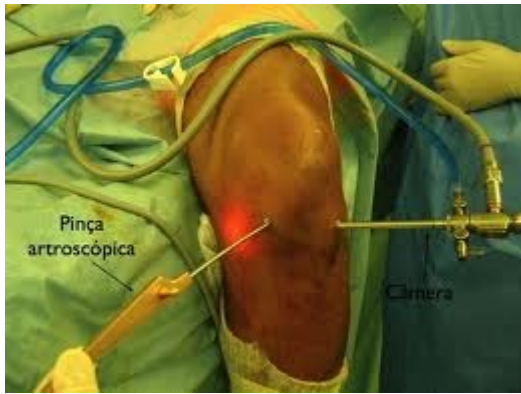
Raios X: apesar de radiografias não serem usadas para o diagnóstico em lesões de menisco, podem mostrar outras causas de dores no joelho, como a osteoartrose, por exemplo.

Ressonância Nuclear Magnética (RNM): melhor exame para diagnosticar patologias da articulação do joelho.



## Tratamento cirúrgico

A artroscopia do joelho é um dos procedimentos cirúrgicos mais utilizados na prática ortopédica. Nesta cirurgia, uma câmera é inserida através de uma pequena incisão, proporcionando uma visão do interior do joelho. Em outra incisão, instrumentos cirúrgicos também são inseridas a fim de reparar a lesão.



### Pós Operatório

O paciente geralmente permanecerá internado por 01 dia . Já no primeiro dia pós operatório , o paciente pode deambular com carga parcial . A carga total dependerá do quadro algico do paciente , mas frequentemente é liberada no 3° dia pós operatório .

É muito importante a realização de fisioterapia no pós operatório .

O retorno à prática esportiva ocorre na maioria dos casos em torno de 4 – 6 semanas após a cirurgia .