

## **LESÕES DO JOELHO E EXERCÍCIOS**

Autor: Viviane Frasson

A articulação do joelho é uma das que mais sofrem lesões no corpo humano, tanto lesões traumáticas quanto lesões degenerativas. No caso das pessoas que praticam esportes como o futebol, o tênis ou a corrida, essas lesões podem ter sua origem em um evento traumático ou em esforços repetidos. As lesões do ligamento cruzado anterior, por exemplo, são muito comuns no futebol e são causadas por movimentos de rotação sobre o membro inferior.

Para os atletas, a prevenção destas lesões é realizada através de um programa de exercícios de reforço muscular, flexibilidade e proprioceptivos (exercícios para treinar equilíbrio). Através desses exercícios, se prepara a articulação para suportar as cargas de atividades desportivas que geram maior impacto.

Mas não são apenas os praticantes de esportes que sofrem lesões do joelho, as pessoas que não praticam exercícios também estão sujeitas a lesões. Neste caso, as lesões degenerativas são as mais comuns, e surgem devido ao desgaste da cartilagem progressivo que surge com o passar dos anos. A fraqueza muscular é um fator determinante na dor que as pessoas sentem quando desenvolvem a artrose. O tratamento neste caso também é baseado em um programa de exercício onde o foco é reforçar a musculatura para minimizar as cargas na articulação durante o dia-a-dia.

O tratamento dos joelhos tanto para atletas quanto para sedentários é baseado na execução adequada de exercícios. Para obter um bom resultado na realização desses exercícios é necessário cautela na sua prescrição. O exercício que é benéfico para uma pessoa com desgaste do joelho é diferente do exercício que será positivo para uma pessoa que apresenta lesão ligamentar. A escolha do exercício ideal depende de vários fatores como lesões prévias, alinhamento dos membros inferiores, objetivo da atividade física, entre outros.

A partir da análise desses fatores é possível determinar se o melhor exercício para uma pessoa é pedalar ou caminhar; se a melhor forma de reforçar a musculatura é com agachamentos ou máquinas de musculação. Se bem aplicado, os exercícios produzem resultados excelentes no tratamento e prevenção das patologias do joelho. Mas se utilizados de forma inadequada, podem ser os exercícios os causadores de dores e lesões nesta articulação.