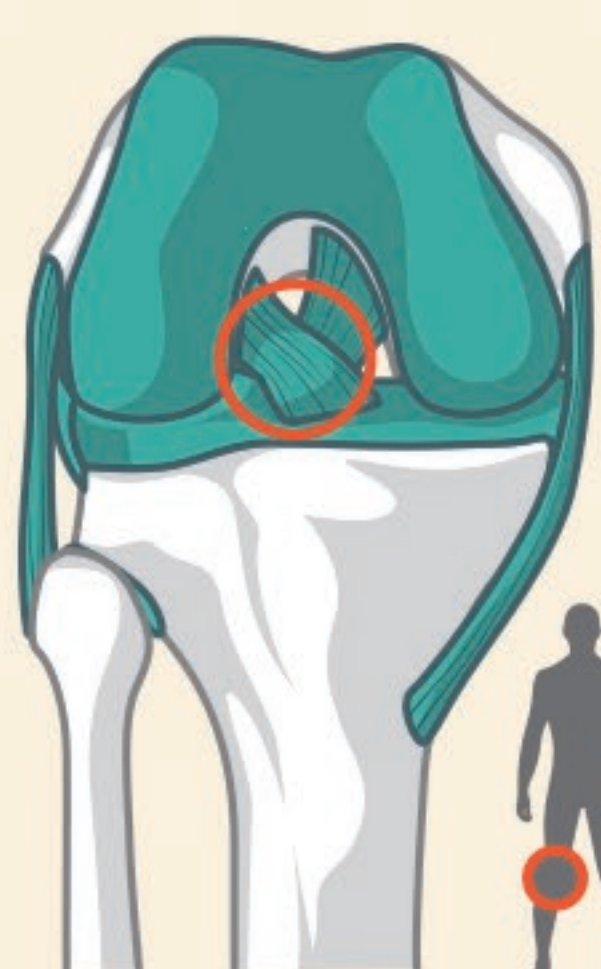
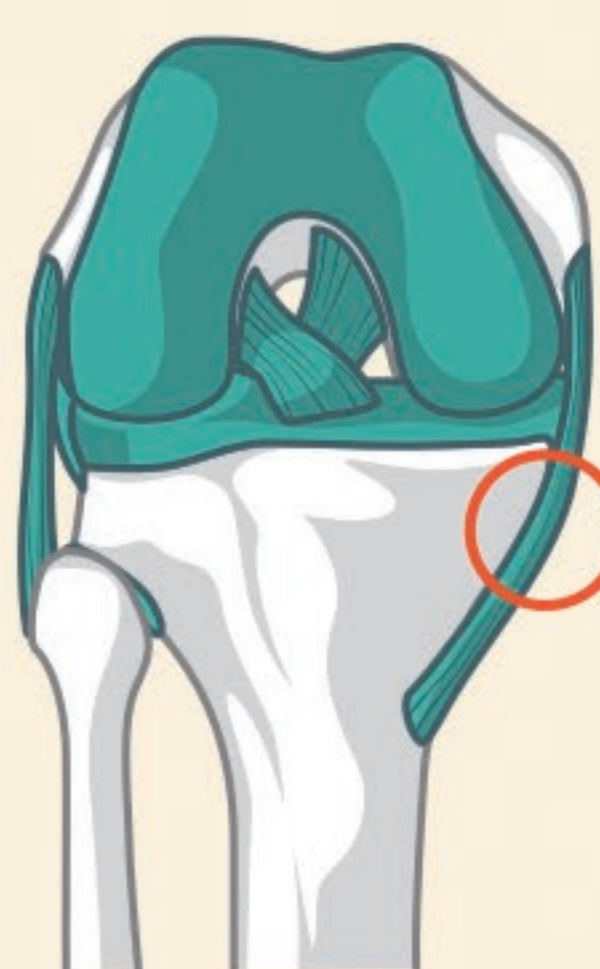


PRINCIPAIS LESÕES



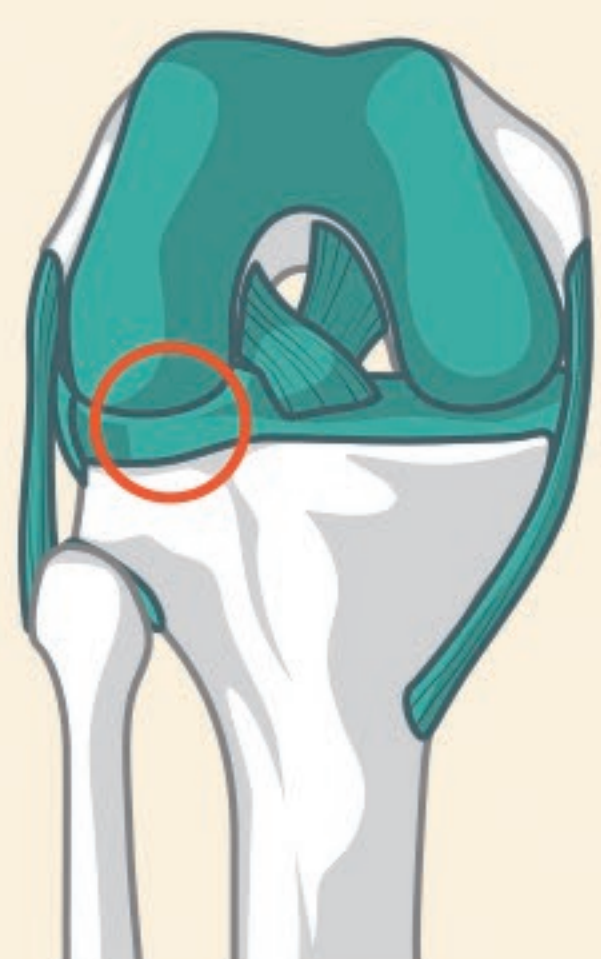
Ligamento cruzado anterior (LCA)

Esse ligamento está localizado entre a tíbia e o fêmur. Essa lesão ocorre após uma torção do joelho com o pé fixo no chão durante a prática esportiva, especialmente no futebol. Após a ruptura desse ligamento, o joelho pode ficar instável. A lesão pode ser tratada através de fisioterapia, porém na grande maioria dos casos o tratamento cirúrgico é a melhor indicação.



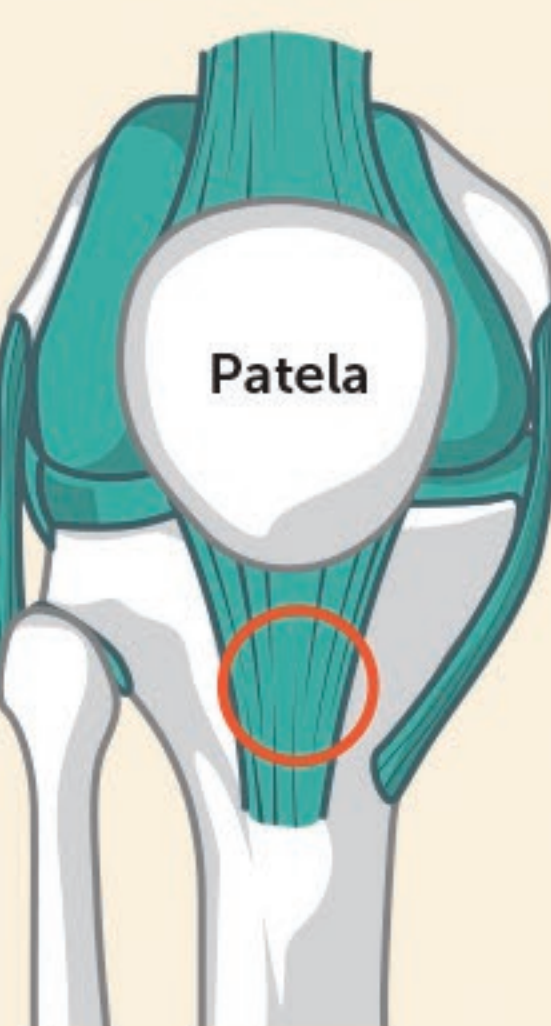
Lesão no ligamento medial

É mais comum em jogadores de futebol, pois o joelho fica mais exposto e sofre com as pancadas. O principal sintoma é a dor na região interna do joelho. O tratamento é feito com imobilização e fisioterapia. O tempo de recuperação total do joelho pode ser de quatro a oito semanas.



Lesão do menisco

Esse tipo de lesão é decorrente de traumas rotacionais, processos degenerativos articulares ou malformações das estruturas meniscais.



Tendinite

Consiste na inflamação dos tendões ao redor do joelho que geralmente é lesionado devido a uma sobrecarga ocasionada por exercícios ou degeneração. A tendinite patelar acomete principalmente os atletas, sendo conhecida como "joelho do saltador".



Mulheres sofrem com lesões no joelho

7 vezes

mais do que os homens, apontam pesquisas publicadas nos últimos 20 anos. O principal motivo são os grupos musculares mais prolongados do que os dos homens, o que afeta a dinâmica de diversas articulações.

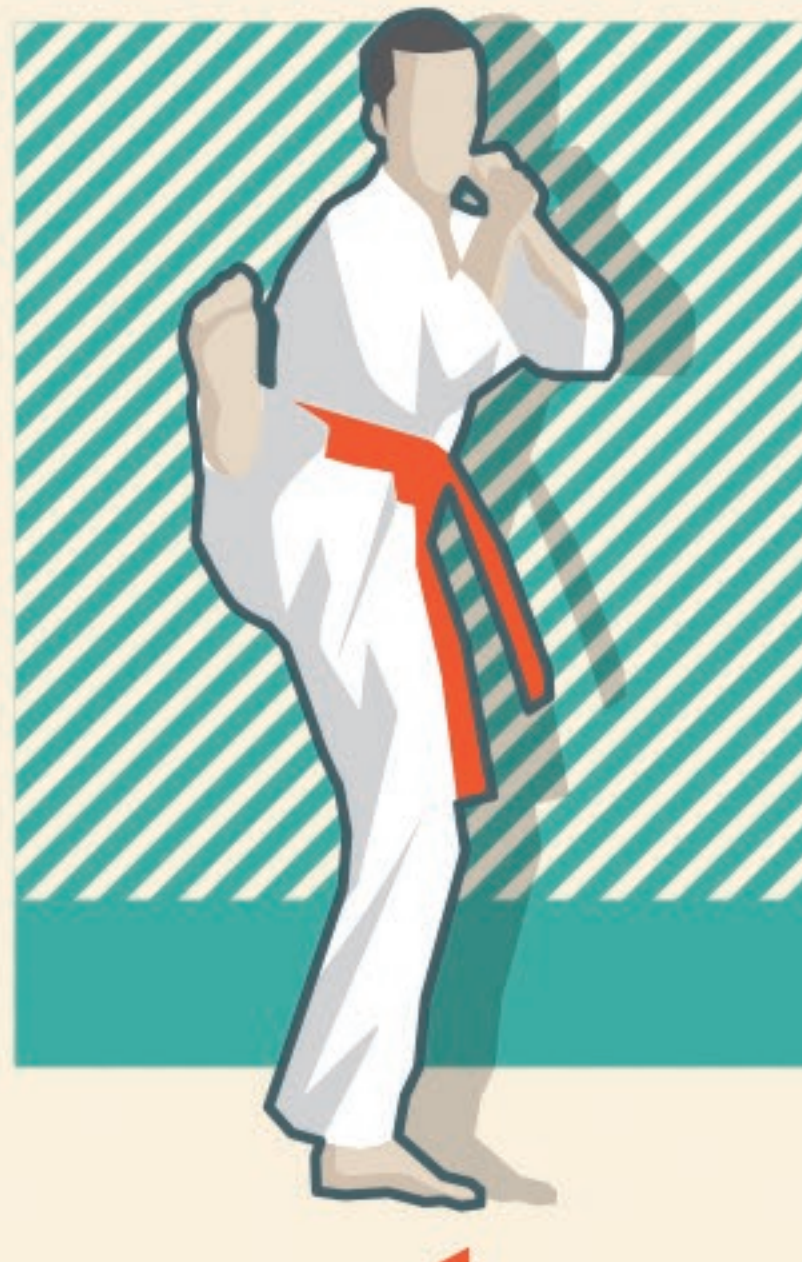
RANKING DAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE MAIS DANIFICAM OS JOELHOS:

1º Futebol



55%

2º Arte marcial



16%

3º Basquete



12%

4º Treino na academia



8%

5º Tênis



5%

6º Outros



4%