



COMO CONTROLAR DORES NO JOELHO?

Joana Simões

Abril, 2023

COMO CONTROLAR DORES NO JOELHO?

Será que és uma das pessoas a procurar sobre este tema?

Afinal 'Como perder barriga' não é apenas o que as pessoas mais procuram mas sim 'Como controlar dores no joelho'.

Numa pesquisa rápida ao Google Trends constatei que um dos temas mais pesquisados do momento é sobre 'Como controlar dores no joelho', e nomeadamente exercícios para este efeito.



O que me levou a questionar o porquê de tantas pessoas o pesquisarem.

De facto existem algumas razões pelas quais as pessoas procuraram por esta informação sobre dor no joelho de forma tão recorrente, podendo apontar então os seguintes motivos:

- Prevalência: A dor no joelho é uma queixa comum entre pessoas de todas as idades, principalmente aquelas fisicamente ativas ou idosas. De acordo com a American Academy of Orthopaedic Surgeons, mais de 11 milhões de visitas são feitas a profissionais de saúde a cada ano devido a lesões no joelho.

-Impacto na vida diária: a dor no joelho pode afetar significativamente a capacidade de uma pessoa realizar atividades diárias, como caminhar, subir escadas ou ficar em pé por longos períodos de tempo. Como resultado, as pessoas podem ser motivadas a pesquisar informações sobre como controlar ou aliviar a sua dor.

- Complexidade: a dor no joelho pode ter uma ampla gama de causas, desde lesões por uso excessivo até osteoartrite. As pessoas podem procurar informações sobre os seus sintomas específicos para entender melhor a causa subjacente da dor e as melhores opções de tratamento disponíveis.

- Autocuidado: Muitas pessoas preferem administrar os seus problemas de saúde por conta própria antes de procurar atendimento médico. Isso pode levar a um aumento na procura por remédios caseiros, exercícios e outras técnicas de autocuidado para aliviar a dor no joelho.

No geral, a dor no joelho pode ser uma condição frustrante e debilitante que pode afetar significativamente a qualidade de vida de uma pessoa. Como resultado, as pessoas podem ser motivadas a pesquisar informações sobre como aliviar a dor e melhorar a saúde geral do joelho.

Então afinal o que devo fazer em caso de dor no joelho?

Antes de tentares tratar por ti mesmo este assunto, o mais indicado será procurares um profissional de saúde competente para fazer o diagnóstico apropriado e te aconselhar, após observação, sobre o que fazer no teu caso específico e os próximos passos a dar.

Posteriormente, e com ordem médica , deverás procurar um profissional do exercício físico para te guiar neste processo!



Como disse anteriormente, a dor no joelho pode ser causada por uma variedade de fatores, incluindo lesões, artrite, uso excessivo e desgaste relacionado à idade. O exercício regular pode ajudar a manter os joelhos fortes, flexíveis e sem dor. E por isso deixo aqui alguns exercícios que podem ajudar a controlar a dor no joelho:

1. [Straight Leg Raises](#)

Deita te no chão com as costas retas e as pernas fletidas com os pés bem apoiados no chão. Levanta uma perna para cima, mantendo o joelho reto e segura por cinco segundos. Abaixa lentamente a perna e repete do outro lado. Realiza 10 repetições em cada perna.

2. [Wall Squat](#)

De pé com as costas contra a parede e os pés afastados na largura dos ombros. Desliza pela parede para uma posição de cócoras, mantendo as costas retas e os joelhos diretamente acima dos tornozelos. Aguenta por cinco segundos e, em seguida, desliza de volta para a parede. Repete por 10 repetições.

3. [Box Step Up](#)

Numa caixa ou banco que tenha aproximadamente 15 a 20 centímetros de altura. Sobe no banco com um pé e, em seguida, levanta o outro pé para encontrá-lo. Desce com um pé, depois o outro. Repete por 10 repetições, depois troca as pernas e repete do outro lado.

4. [Quadriceps Stretch](#)

Fica em pé com os pés afastados na largura dos quadris e segura te a uma cadeira ou parede para apoiar. Levanta um pé em direção às nádegas, segurando o tornozelo com a mão.



Segura por 30 segundos, solta e repete do outro lado. Faz cinco repetições em cada perna.

Começa devagar e aumenta gradualmente a intensidade dos exercícios ao longo do tempo. Se sentires qualquer dor ou desconforto durante um exercício, consulta o teu médico ou fisioterapeuta e procura um profissional do exercício físico para te orientar.



