

Dor no joelho

Orientações gerais

- O excesso de peso colabora de maneira importante para dores ou desenvolvimento de lesões no joelho. Nesses casos, procure perder peso;
- O sedentarismo também pode colaborar para as dores, pois gera encurtamento e fraqueza muscular;
- Evite atividades esportivas sem orientação médica, pois algumas podem colocar seu joelho em risco, especialmente aquelas que envolvem impacto;
- Atenção à postura: cabeça para cima, ombros retos e o peito para frente, com seu peso bem distribuído sobre os dois pés e evitando andar curvado;
- Procure orientação com profissional para praticar alongamentos e exercícios físicos;
- Se for carregar pesos, dividir igualmente entre os braços e não levantá-los do chão com as costas flexionadas. Se possível, mantê-los junto ao corpo com os braços dobrados;
- Se ficar sentado por muito tempo, procure esticar as pernas e movimentá-las;
- Em caso de dores frequentes, de intensidade moderada, que aconteçam à noite e que não respondam a medidas simples (como uso de analgésicos ou gelo), procure um médico;
- Em caso de dores de intensidade elevada, acompanhadas de febre, calor e vermelhidão local ou traumas procure atendimento em unidades de urgência;
- Tome corretamente os medicamentos prescritos, completando o tratamento recomendado. Não utilize outros medicamentos sem antes consultar seu médico;
- O uso de analgésicos e aplicação de bolsa de gelo sobre o local por 20 minutos (por cerca de 3 a 5 vezes ao dia) pode ajudar. Evite o uso de drogas anti-inflamatórias (como diclofenaco, ibuprofeno, cetoprofeno), a não ser que tenham sido prescritas por seu médico.