

+ Saúde



A dor no joelho está longe de ser rara. Cerca de um em cada quatro adultos convive com sintomas frequentes, proporção que aumenta com a idade e com o excesso de peso

Dor no joelho: o movimento é herói ou vilão?

Entre o repouso absoluto e o excesso de esforço, existe um caminho mais inteligente, apontam especialistas

Luiz Roberto Stigler Marczyk (*) e Tiago Zimmerman ()**

Basta levantar da cadeira, caminhar mais do que o habitual ou tentar voltar à corrida para que ele apareça: o incômodo no joelho. Para alguns, é uma pontada. Para outros, instabilidade ou travamento.

A dor no joelho está longe de ser rara. Cerca de um em cada quatro adultos convive com sintomas frequentes, proporção que aumenta com a idade e com o excesso de peso. Ao longo da vida, pode-se estimar que cerca de duas em cada três pessoas terão essa dor. Ou seja, mais cedo ou mais tarde, a maioria de nós provavelmente ainda terá esta conversa com o seu joelho.

O joelho raramente reclama quando está parado. Ele costuma falar quando a vida acontece.

Diante disso, surge a pergunta: será que o movimento é o grande vilão da dor no joelho? Entre o repouso absoluto e o excesso de esforço, existe um caminho mais inteligente: o movimento bem dosado.

O movimento pode ser vilão quando ultrapassa a capacidade do joelho naquele momento. Isso pode acontecer ao aumentar rapidamente o volume de corrida, ao retornar ao futebol sem recuperar a força ou ao realizar exercícios sem progressão adequada.

Repouso não é solução definitiva

Mas transformar o movimento em inimigo é um erro. O repouso pode ser necessário em certas situações, como nas lesões agudas, mas raramente é a solução definitiva. Parar por alguns dias pode ajudar a aliviar a dor, mas mover-se adequadamente pode ser a solução.

Parceria com a Academia

Este artigo faz parte da parceria firmada entre Zero Hora e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM) em março de 2022.

Uma vez por mês, o caderno Vida publica conteúdos produzidos por médicos da entidade.

A ASRM completou 35 anos em 2025, conta com cerca de 90 membros de diversas especialidades e atualmente é presidida pelo psiquiatra Sérgio de Paula Ramos.

CONEXÃO DIGITAL

Aponte a câmera do celular e leia conteúdos da seção +Saúde



É aqui que entra a biomecânica, palavra que traduz uma ideia simples: entender como o corpo se move e usar isso a seu favor. O joelho não trabalha sozinho. Quadril, tornozelo, tronco, músculos e coordenação influenciam a forma como ele recebe a carga. Inclusive, muitas vezes o joelho é o local da dor, mas não é o personagem principal da história.

Essa visão ajuda a explicar por que duas pessoas com exames semelhantes podem sentir dores diferentes. E duas pessoas com exames diferentes podem ter dores semelhantes. A radiografia, a ressonância e a tomografia são ferramentas importantes, mas mostram principalmente a estrutura. O movimento revela a função. Esses exames mostram o joelho parado; a vida pede o joelho em movimento.

Na prática, isso muda a forma de tratar. Em vez de orientar apenas “evite isso” ou “não faça aquilo”, o cuidado moderno busca entender o que precisa ser melhorado: força, mobilidade, equilíbrio ou confiança.

Como é o tratamento

O tratamento pode envolver fisioterapia, medicamentos, infiltrações e cirurgias. Reconstruir um ligamento, reparar um menisco ou substituir uma articulação por uma prótese pode ser fundamental, mas a recuperação não termina na sala cirúrgica. Bem pelo contrário, ela está apenas começando. A cirurgia reconstrói uma estrutura; a reabilitação

devolve a função. Estar sem dor não significa, necessariamente, estar pronto para voltar à vida normal.

Nesse cenário, a análise do movimento ganha espaço. Câmeras, sensores, softwares e inteligência artificial permitem reconhecer padrões, identificar compensações e observar detalhes que nem sempre são percebidos a olho nu. A tecnologia não substitui o olhar do profissional. Ela amplia o alcance desse olhar. Com isso, a biomecânica tem sido cada vez mais utilizada para prevenir lesões, orientar a reabilitação e tornar o retorno às atividades mais individualizado.

O cuidado do joelho está cada vez melhor, baseado em exames precisos e cirurgias modernas. Mas também passa por compreender a dinâmica da pessoa, que caminha, trabalha, pratica esportes e envelhece. Afinal, ninguém vive dentro de uma máquina de ressonância. Vivemos em movimento.

Herói ou vilão? Um pouco de cada. O efeito do movimento depende da dose e da orientação. Quando em excesso, pode machucar. Mas, na dose certa, pode devolver vida ao joelho – e mais vida à pessoa. —

(*) Professor titular de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina da UFRGS e membro titular da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina
(**) Ortopedista especialista em joelho dos hospitais Moinhos de Vento e Mãe de Deus e Fellow na Rush University-IBTS, em Chicago (EUA)