

Continue



Bolsa de gelo no joelho

Bolsa de gel para joelho é bastante usada no tratamento de lesões e doenças ortopédicas, principalmente em clínicas de fisioterapia. Esse tipo de bolsa têm um gel térmico no seu interior e pode ser usada tanto fria como quente, substituindo a bolsa tradicional. Por ser selada e de tamanho pequeno, é fácil de ser aplicada no joelho e também é fácil de ser transportada. Ela faz parte do arsenal terapêutico ortopédico.
BOLSA DE GEL PARA JOELHO
Bolsa de gel para joelho é indicada, quase sempre, no tratamento das lesões e das doenças que acometem a articulação do joelho. A bolsa tem um conteúdo de gel térmico especial, não tóxico, que retém por algum tempo a temperatura, que pode ser calor ou frio. O invólucro da bolsa é feito de um plástico maleável e bastante resistente que evita que a bolsa fure e o gel vaze. A composição do gel térmico é uma mistura de polímero vinílico, TEA, conservantes e um agente anticongelante. A bolsa de gel para joelho pode ser usada para aplicação de calor local na articulação (termoterapia) ou de frio (crioterapia). Essas bolsas são pequenas, maleáveis, fáceis de serem aplicadas no joelho que está em tratamento, moldam-se à articulação, não congelam e também são fáceis de serem transportadas. Algumas têm tiras de Velcro® para facilitar a sua colocação ao redor do joelho. A grande vantagem da bolsa de gel é poder ser reutilizada muitas vezes. A validade das bolsas de gel é, em média, de três anos. Muitas pessoas deixam as suas bolsas de gel guardadas na geladeira ou no freezer para deixá-las prontas para uso. Elas são muito usadas nas clínicas de fisioterapia e em hospitais.
INDICAÇÕES
Bolsas de gel são aplicadas no joelho para aliviar a dor, diminuir a inflamação, diminuir o inchaço, facilitar a mobilidade articular e relaxar os músculos. Elas devem ser aplicadas seguindo as orientações de um médico ortopedista especialista em joelho ou de um fisioterapeuta. A aplicação de maneira incorreta pode não resultar no efeito desejado e, algumas vezes, até piorar o quadro clínico do joelho em tratamento. A bolsa de gel para joelho pode ser usada para termoterapia, ou seja, aplicação de calor local no joelho. A bolsa pode ser aquecida rapidamente num forno de microondas em apenas um minuto e meio. Um pano pode ser usado entre a bolsa e a pele durante a aplicação. Importante verificar a temperatura da bolsa porque se ela aquecer demais poderá provocar queimaduras na pele.
BOLSA FRIA
A bolsa de gel para joelho também pode ser usada para crioterapia, ou seja, aplicação de frio no joelho. A bolsa pode ser resfriada deixando-a no congelador de uma geladeira ou num freezer. Um pano pode ser usado entre a bolsa e a pele durante a aplicação. Se aplicada por tempo excessivo, a bolsa fria pode provocar uma geladura na pele, ou seja, uma queimadura do frio.
APLICAÇÃO NO JOELHO
O tempo de aplicação de calor no joelho não costuma passar de 15 minutos, mas o tempo de aplicação de frio no joelho pode ser de até 30 minutos. Deve-se sempre seguir as orientações do médico ou do fisioterapeuta responsável pelo tratamento quanto ao tempo de aplicação da bolsa, tempo entre as aplicações e frequência das aplicações, que variam de caso para caso conforme o quadro clínico do paciente.
DR. ADRIANO KARPSTEIN Médico Especialista em Joelho CRM-PR 15.995 Ortopedia e Traumatologia TEOT 9.008 e ROE 12.438 Medicina Esportiva TEME 64.524 e ROE 12.555 ENDEREÇO Rua Itupava, 701 Alto da XV Curitiba-PR CEP 80.060-910 Brasil © 2.025 Dr. Adriano Karpstein Para uma inflamação serve uma bolsa de gelo ou de água quente? O gelo é um dos remédios para os traumas, enquanto o gelo sobre a área por 20-30 minutos. Quando você deixa o gelo sobre a pele por mais de 20-30 minutos de cada vez, tem risco de danificar a pele. O efeito de gelo melhora se for pressionado suavemente sobre a área lesada. Leia também DR. ADRIANO KARPSTEIN Médico Especialista em Joelho CRM-PR 15.995 Ortopedia e Traumatologia TEOT 9.008 e ROE 12.438 Medicina Esportiva TEME 64.524 e ROE 12.555 ENDEREÇO Rua Itupava, 701 Alto da XV Curitiba-PR CEP 80.060-910 Brasil © 2.025 Dr. Adriano Karpstein Para uma inflamação serve uma bolsa de gelo ou de água quente? O gelo é um dos remédios para os traumas, enquanto o calor é para as contraturas musculares. O gelo (ou crioterapia) é usado para os acidentes, tem um efeito de vasoconstrição nos tecidos lesionados que estão: Inflamados, Vermelhos, Quentes, Inchados. O processo inflamatório é um processo saudável, normal e natural, mas pode ser doloroso e persistente. © freedigitalphotos.net O frio serve para reduzir a dor causada pela inflamação sem o uso de medicamentos. Uma das vantagens de compressas frias é que todos podem usá-los, incluindo: Mulheres grávidas, Crianças. Em caso de febre alta (acima de 41°), o médico pode usar a crioterapia para diminuir a temperatura do corpo. O calor é para: Os músculos, Dor crônica (diminui a dor em caso de espasmos musculares e pontos gatilhos) Serve para relaxar o sistema nervoso e a mente (o stress pode ser um fator importante em muitos problemas de dor crônica). O que fazer para a inflamação por artrite? Muitas vezes os pacientes são aconselhados a usar sacos de gelo nas articulações afetadas para reduzir a inflamação e a dor, especialmente com uma articulação inflamada de repente. Isso pode ser útil para muitas formas de artrite, incluindo: No entanto deve se lembrar que o uso do gelo geralmente provoca rigidez. Portanto: As aplicações de calor podem funcionar melhor no começo do dia, quando os músculos e articulações estão rígidos. As aplicações de gelo no final do dia podem reduzir a inflamação resultante de atividades cotidianas. Quando você não deve usar gelo e calor O calor pode piorar a inflamação e o gelo pode agravar os espasmos musculares. Ambos são inúteis ou prejudiciais quando não servem: o gelo quando você já sente calafrios e o calor enquanto você sua. O cérebro pode interpretar um excesso no uso de um dos dois elementos como uma ameaça (portanto pode aumentar a dor). O calor e a inflamação aguda são uma combinação particularmente ruim. Quando você adiciona o calor a uma lesão recente, a situação pode piorar. Quando você coloca o gelo sobre os músculos doloridos, provavelmente a situação pode piorar. O gelo pode agravar os espasmos musculares e os pontos gatilhos que muitas vezes estão ativos no pescoço e na parte inferior das costas (as áreas que as pessoas muitas vezes tentam tratar com gelo). Os pontos gatilhos e os espasmos intensos podem ser muito dolorosos e podem ser facilmente tratados com crioterapia. Não use gelo para: Dor na coluna, Dor nas costas, Dores de cabeça, Dor cervical. Você pode manter o gelo ao redor dos olhos após um trauma ou na bochecha após cirurgia dentária (por exemplo, a extração do dente do siso). Para dores menstruais, é necessário usar a bolsa de água quente na barriga, o gelo não alivia os sintomas. No caso de trauma testicular, uma compressa fria pode ser usada, mas deve ter cuidado porque a área é muito sensível. Quando você tem que colocar o gelo sobre a articulação (por exemplo o joelho ou mão)? Aplicar uma compressa fria ou gelo na área dolorida ou ferida pelo menos 3 vezes ao dia até que você tem: Dor, Inchaço, Inflamação. Nas primeiras 48 horas, colocar o gelo por 10 minutos uma vez por hora. Depois, usar o gelo 15-20 minutos, 3 vezes ao dia: Pela manhã, No final da tarde após o trabalho ou escola, Cerca de uma hora antes de ir para a cama. Além disso, aplicar o gelo depois de qualquer exercício prolongado ou intenso. Sempre manter um pano entre a pele e o gelo, adaptar a compressa as curvas da área afetada. Não aplicar gelo por mais de 15-20 minutos cada vez e não dormir com gelo em sua pele. Quanto tempo você deve aplicar o gelo? Idealmente, se deve colocar o gelo dentro de 5-10 minutos da lesão por 20-30 minutos. Se pode repetir esse procedimento a cada 2-3 horas enquanto você está acordado por 24-48 horas. O gelo ajuda porque dá alívio da dor dado que anestesia a área. Como usar a compressa de gelo? Descubra os erros comuns Você não pode colocar o saco de gelo diretamente sobre a pele, pois pode causar queimaduras. O erro mais frequente é a aplicação de um pacote excessivamente frio na área, porque causa o efeito oposto ao desejado. A crioterapia (terapia fria) é usada para reduzir a circulação sanguínea em uma parte do corpo. O frio excessivo provoca um maior fluxo de sangue, o oposto do nosso objetivo. Então, qual é a melhor maneira de aplicar as compressas frias? Para uma mão ou um pé, o fluxo de água fresca do lavatório pode ser suficiente, Para outras partes do corpo, você pode usar um saco de gelo cheio de água fria e alguns cubos de gelo. No caso de aplicação de um saco congelado, um pano de lã deve ser mantido em contato com a pele. Para entender se o frio é excessivo, após 5 minutos, verificar a cor da pele. Se é vermelha brilhante, remover a compressa de gelo. Se não é vermelha, se pode deixar o gelo sobre a área por 20-30 minutos. Quando você deixa o gelo sobre a pele por mais de 20-30 minutos de cada vez, tem risco de danificar a pele. O efeito de gelo melhora se for pressionado suavemente sobre a área lesada. Leia também Compressas de gelo aplicadas no joelho podem reduzir a dor e o inchaço. O resfriamento dos tecidos com gelo reduz o fluxo sanguíneo na área onde ele é aplicado. As compressas de gelo, além de diminuir a dor, ajudam a acelerar a cicatrização de um joelho lesionado ou recém-operado.
CRIOTERAPIA
Crioterapia, ou terapia pelo frio, é o termo médico para o tratamento que provoca o resfriamento dos tecidos corporais. No dia a dia esse resfriamento é mais comumente feito com sacos ou bolsas de gelo. O frio do gelo tem efeito analgésico e anti-inflamatório. A dor é reduzida pela inibição da liberação de substâncias inflamatórias. Compressas frias também evitam grandes inchaços, outra causa importante de dor.
ANALGESIA
A aplicação de compressas de gelo no joelho reduz a dor porque o sistema nervoso central é enganado. Os nervos responsáveis pela transmissão da dor são também responsáveis pela sensação térmica. Quando se coloca uma bolsa de gelo sobre o joelho dolorido os nervos deixam de informar o sistema nervoso central de que o local está dolorido e passam a informar que o local está resfriado. Ao invés de sentir dor no joelho o paciente passa a sentir frio.
FLUXO SANGÜÍNEO
O resfriamento do joelho reduz o fluxo sanguíneo dentro dos vasos da região porque provoca vasoconstrição, evitando que os tecidos inchem e que as células lesionadas liberem substâncias inflamatórias. A permeabilidade das células é diminuída e o hematoma intra-tecidual é controlado pelo frio, limitando a extensão dos danos aos tecidos.
INDICAÇÕES
Compressas de gelo podem ser aplicadas no joelho como forma de tratamento para qualquer lesão ou doença que evolua com processo inflamatório. Contusões, entorses e doenças inflamatórias são as indicações mais comuns. O uso de gelo no joelho também é muito importante após cirurgias. A eficácia da crioterapia no joelho é maior quando o gelo é aplicado logo após uma lesão ou imediatamente após uma cirurgia. Antigamente havia a orientação de se usar compressas de gel nas primeiras 24 horas e depois usar compressas quentes. Hoje o consenso é usar apenas compressas frias. O tempo de aplicação pode ser de até 30 minutos e as compressas podem ser repetidas várias vezes ao dia, respeitando-se um intervalo de 2 horas entre uma aplicação e outra. A pele deve ser protegida porque o gelo pode causar queimaduras. Uma toalha de rosto deve ser interposta entre a bolsa de gelo e a pele. A crioterapia no joelho pode ser aplicada de diferentes maneiras. Sacos com gelo, bolsas de gelo, sprays gelados, bolsas térmicas e cryo-cuffs são as formas mais comuns de resfriamento da articulação do joelho.
CUIDADOS
A crioterapia é um tratamento simples e efetivo quando usada corretamente. Não se deve aplicar gelo diretamente na pele ou em áreas anestesiadas para evitar queimaduras pelo frio (geladura).
PROTOCOLO PRICE
A crioterapia faz parte do protocolo PRICE usado no primeiro atendimento de um joelho lesionado. PRICE é o acrônimo, em inglês, das letras iniciais das palavras PROTECTION (proteção), RESTING (repouso), ICE (gelo), COMPRESSION (compressão) e ELEVATION (elevação). A infiltração de ácido hialurônico no joelho é um dos melhores tratamentos para a artrose, condromalácia e condropatias. As aplicações podem evitar a necessidade de uma cirurgia. O ácido hialurônico, também conhecido como hialuronano ou hialuronato, é encontrado naturalmente na cartilagem e no líquido sinovial do joelho. Ele tem papel importante nos sistemas de lubrificação da cartilagem e amortecimento da articulação. Estudos mostraram que a concentração e o peso molecular do ácido hialurônico no líquido sinovial diminuem com o envelhecimento e/ou na presença de processos degenerativos condrais. A aplicação de ácido hialurônico no joelho restaura as propriedades fisiológicas do líquido sinovial e, consequentemente, protege o tecido cartilaginoso.
ARTROSE
Artrose é o desgaste da cartilagem, o tecido branco e brilhante que reveste os ossos dentro das nossas articulações. O joelho é a articulação mais afetada pela artrose. Não existe ainda cura conhecida para a doença artrose, ou seja, não existe ainda um tratamento efetivo que regenere a cartilagem hialina que se desgastou e que a faça ser como era dez ou vinte anos atrás. Apesar de ainda não ter cura conhecida, existem muitos tratamentos para a artrose. Todos eles são paliativos porque não regeneram a cartilagem. A finalidade de todos os tratamentos existentes é diminuir o principal sintoma da doença, que é a dor, e ainda, se possível, diminuir a velocidade do processo degenerativo da cartilagem. Espera-se com isso postergar e, de preferência, evitar um procedimento mais agressivo como uma cirurgia de artroplastia (prótese de joelho).
CONDROMALÁCIA
A condromalácia patelar, também conhecida como condropatia patelar, é uma doença degenerativa que afeta a cartilagem da patela, o osso móvel localizado na frente do joelho. A cartilagem da patela é a cartilagem mais espessa do nosso corpo. Na condromalácia a cartilagem da patela fica amolecida e se degenera rapidamente, evoluindo para artrose, se não for tratada corretamente.
CARTILAGEM NÃO SE REGENERA
O tecido cartilaginoso é um tecido altamente especializado que apresenta características fisiológicas próprias que não permitem a sua regeneração. A cartilagem do joelho não se regenera. Os danos sofridos pela cartilagem costumam ser irreversíveis. A proteção do tecido condral é o principal objetivo do médico ortopedista no tratamento das diferentes lesões e doenças do joelho. Preservar a cartilagem é fundamental porque o seu comprometimento pode afetar significativamente a qualidade de vida do paciente.
ÁCIDO HIALURÔNICO
Dentre os vários tratamentos existentes para as lesões e doenças da cartilagem, o que apresenta os melhores resultados na atualidade é a viscosuplementação, que consiste na injeção intra-articular de um concentrado de ácido hialurônico. As aplicações diminuem a dor e a rigidez e, consequentemente, melhoram a mobilidade articular. O princípio da viscosuplementação é simples: dentro das nossas articulações existe o líquido sinovial, que é o líquido lubrificante natural das nossas articulações. O líquido sinovial normal é bem viscoso (lembra a clara do ovo). Essa viscosidade se deve à presença do ácido hialurônico na sua composição. O líquido sinovial é produzido pela sinóvia, o tecido conjuntivo que reveste as paredes internas do joelho. Quando existe artrose ou qualquer outra lesão intra-articular, as paredes do joelho ficam inflamadas. É a sinovite. A sinóvia inflamada pode produzir líquido sinovial em excesso. Esse líquido em excesso é chamado de derrame articular e deixa o joelho inchado. O líquido sinovial produzido pela sinóvia inflamada não é tão viscoso quanto o líquido sinovial normal porque ele tem pouco ácido hialurônico na sua composição. Ou seja, o joelho com artrose pode até ter mais líquido sinovial do que deveria, mas esse líquido, por ser pouco viscoso, não está fazendo o seu papel de lubrificar, amortecer e nutrir a cartilagem. É aí que entra a viscosuplementação. Ela serve para melhorar a lubrificação articular. Pacientes com artrose, segundo estudo realizado no Japão, não tiveram progressão significativa da doença a partir do momento em que começaram a receber as aplicações de ácido hialurônico no joelho. O ácido hialurônico é um modificador do curso da doença cartilaginosa. Existem hoje, no mercado mundial, mais de 50 medicamentos diferentes para a viscosuplementação. No Brasil temos apenas alguns deles. É importante ressaltar que, apesar de todos eles terem como base o ácido hialurônico, os produtos não são iguais porque cada laboratório usa uma tecnologia diferente de fabricação. Os medicamentos diferem entre si em relação ao volume, concentração, peso molecular, origem, estrutura molecular (cross-links) e forma de aplicação. Na prática significa o seguinte: alguns medicamentos são bem fraquinhos e outros são bem fortes (muito mais viscosos). Os melhores medicamentos, que são aqueles que apresentam o melhor efeito (aliviam mais a dor durante mais tempo), são bem mais caros que os medicamentos mais baratos e populares.
PESO MOLECULAR
O peso molecular, segundo vários estudos, é a característica mais importante dos medicamentos para viscosuplementação. Existem produtos de baixo peso molecular e produtos de alto peso molecular. Os produtos com alto peso molecular são mais viscoelásticos. Estudos muito bem conduzidos concluíram que o melhor efeito da viscosuplementação acontece quando são combinados os dois tipos de ácido hialurônico.
CROSS-LINK
O ácido hialurônico é uma glicosaminoglicana. Sua estrutura química é de uma longa cadeia polimérica linear formada pela repetição de unidades dissacarídicas de ácido glucurônico e N-acetilglucosamina unidas por ligações glicosídicas e de hidrogênio. Essa estrutura química permite a retenção de grandes quantidades de água. As moléculas lineares do ácido hialurônico podem ser unidas entre si através do processo de reticulação polimérica (crosslinking), formando grandes moléculas ramificadas e de maior peso molecular. O alto peso molecular dos medicamentos de última geração só é possível através desse processo de reticulação. Os medicamentos para viscosuplementação do joelho podem conter ácido hialurônico linear, reticulado ou uma combinação deles. Os produtos comercializados são diferentes entre si porque cada fabricante tem uma tecnologia diferente de produção. As diferenças físico-químicas dos produtos são importantes na indicação do medicamento, ou combinação de medicamentos, para o tratamento das diferentes doenças da cartilagem.
ORIGEM
O ácido hialurônico dos primeiros medicamentos para viscosuplementação era obtido de ovine. O ácido hialurônico dos medicamentos mais modernos é obtido através de sofisticados processos laboratoriais de biofermentação. Bactérias modificadas geneticamente produzem ácido hialurônico de alta qualidade e isento de qualquer tipo de toxina. Os medicamentos de última geração são muito seguros.
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
O exame de ressonância magnética é essencial para o médico ortopedista avaliar a cartilagem do joelho do paciente. Cada joelho doente tem as suas particularidades. A análise do exame permite ao especialista indicar o tratamento, a combinação de medicamentos e suas dosagens.
INFILTRAÇÃO NO JOELHO
Infiltração articular é o nome do procedimento médico que consiste na injeção de medicamentos diretamente dentro de uma articulação. A infiltração no joelho é um procedimento bastante comum porque o joelho é uma articulação grande e superficial. Viscosuplementação é o nome do tratamento que consiste na aplicação de medicamentos à base de ácido hialurônico dentro de uma articulação. O ácido hialurônico é aplicado no joelho através de uma infiltração articular.
INDICAÇÕES DO TRATAMENTO
A aplicação de ácido hialurônico no joelho é um dos melhores tratamentos na atualidade para a artrose, condromalácia e condropatias.
PROCEDIMENTO
A infiltração de ácido hialurônico no joelho para viscosuplementação é um procedimento relativamente simples que pode ser feito com anestesia local no próprio consultório médico. Depois da aplicação o paciente pode andar e mexer normalmente o joelho, devendo apenas evitar grandes esforços físicos durante três dias. Praticamente não existem efeitos-colaterais. Eventualmente algum paciente pode sentir um pequeno dolorimento no local da aplicação e um pequeno inchaço no joelho, que melhoram com a simples aplicação de compressas de gelo. O que fazemos hoje no consultório é a chamada viscosuplementação de terceira geração, que consiste na combinação de diferentes tipos de ácido hialurônico e, dependendo do caso, anti-inflamatórios e outros medicamentos.
FORMA DE APLICAÇÃO
Cada medicamento tem sua forma de aplicação, que muda conforme o fabricante e as características da lesão condral no joelho do paciente. As aplicações podem ser semanais, em séries de 3 até 5 injeções. Os medicamentos mais modernos são aplicados em dose única. A frequência das aplicações também depende das lesões que o paciente apresenta na cartilagem e varia, mais comumente, de 6 até 12 meses.
DURAÇÃO DO EFEITO
O início do efeito das aplicações de ácido hialurônico no joelho não é imediato. O paciente começa a sentir melhora após alguns dias, tempo necessário para o medicamento se espalhar na articulação e interagir com os tecidos. A duração do efeito varia bastante e depende da extensão e localização do dano condral no joelho do paciente, medicamentos, dosagens e frequência das aplicações. O tempo médio de duração do efeito é de 6 meses, mas temos observado em nossos pacientes casos de duração do efeito de até 3 anos.
FISIOLOGIA
A aplicação de ácido hialurônico no joelho produz vários efeitos fisiológicos. Os que mais de destacam são: lubrificação e proteção da cartilagem, melhor absorção de impactos, diminuição da inflamação e diminuição da dor. Alguns estudos provaram que as aplicações também estimulam a sinóvia a produzir líquido sinovial com mais ácido hialurônico. O aumento da viscosidade do líquido sinovial depois da injeção do remédio no joelho tem efeitos positivos em todos os tecidos que formam a articulação.
APROVADO PELO FDA
e **AHRQ**
O FDA (US Food and Drug Administration) aprovou a aplicação de ácido hialurônico no joelho para o tratamento da artrose, condromalácia e condropatias. O procedimento foi considerado efetivo e seguro. A **AHRQ** (US Agency for Healthcare Research and Quality) classificou as injeções de ácido hialurônico no joelho como o tratamento com melhor efeito clínico para as patologias condrais. O custo da aplicação de ácido hialurônico no joelho varia muito porque a prescrição para cada paciente é diferente. As características do comprometimento da cartilagem e a combinação de medicamentos e dosagens são dados considerados pelo médico especialista na indicação do tratamento. Os melhores medicamentos são importados e têm um custo mais alto do que os medicamentos mais simples e populares.
CONSULTA COM ESPECIALISTA
Apesar de ser um excelente tratamento, a viscosuplementação não é indicada para todos os pacientes com artrose e condromalácia no joelho. Um médico ortopedista especialista precisa examinar o joelho, saber o histórico de tratamentos anteriores do paciente, analisar os exames de imagem (RX e ressonância magnética) que precisam ser atuais e de boa qualidade, para saber se existe indicação para as infiltrações. Se a viscosuplementação for indicada, o especialista definirá quais os medicamentos serão usados, a dosagem de cada um deles e também a frequência das aplicações. Esses parâmetros são diferentes de paciente para paciente.
PACIENTES SATISFEITOS
A infiltração de ácido hialurônico no joelho para viscosuplementação, como tratamento para a artrose, condromalácia e condropatias do joelho, tem ajudado milhares de pessoas em todo o mundo. Os pacientes ficam muito satisfeitos com as aplicações.
DÚVIDAS
Acesse a página **DÚVIDAS FREQUENTES SOBRE A VISCOSSUPLEMENTAÇÃO** para mais informações sobre esse novo tratamento.