

Saiba o que são as dores articulares e por que elas acontecem

POR ALIM CABRAL

Crônicas ou agudas, inflamatórias ou mecânicas, condição secundária de alguma doença ou o problema em si, as dores articulares atingem pessoas de todas as idades e gêneros e podem ter uma série de motivos. Para Ana Paula Simões, mestre em medicina, ortopedia e traumatologia, a condição é comum e atinge milhões de pessoas. Além do desconforto, pode causar impotência funcional e dificuldade de locomoção.

Caracterizadas por dores nas terminações entre um osso e outro, as chamadas juntas e dobradiças do corpo podem ser sinais de inflamações ou de traumas e desgaste. As dores articulares costumam envolver a cartilagem, o revestimento articular, o ligamento e os ossos.

Elas são classificadas entre agudas e crônicas e entre inflamatórias ou atraumáticas e mecânicas ou traumáticas. Cada uma delas se manifesta de uma forma, e as causas são variadas, podendo ser desde consequência de uma gripe a uma lesão ocasionada por torção, queda ou contusão.

As dores agudas são aquelas que têm até seis semanas de duração. Elas se tornam crônicas a partir do momento em que ultrapassam esse período — e, uma vez crônica, pode ser necessária uma terapia paliativa para aliviá-la antes que se inicie o tratamento para a doença ou o trauma que a causou.

Ana Paula afirma, ainda, que algumas mudanças de hábitos podem ser aliados contra lesões articulares. Entre elas, ajustar os móveis de maneira ergonômica, apoiar o pescoço e as costas quando estiver sentado, evitar movimentos repetidos da articulação, recorrer a fisioterapia ou terapia ocasional preventivas e a exercícios físicos.

Entendendo a dor

CONHEÇA AS DIFERENÇAS

A DOR ARTICULAR MECÂNICA OU TRAUMÁTICA

- Está relacionada a algum trauma ou desgaste articular. Pode ser causada por lesões traumáticas, como quedas, torções e contusões, ou por esforço e movimentos repetitivos de determinada articulação.
- A dor costuma se manifestar mais intensamente no fim do dia e melhora com o repouso da articulação em questão, um padrão diferente da dor inflamatória.
- As traumáticas costumam se apresentar bastante nos membros inferiores em decorrência do peso, da pressão e do impacto. As grandes articulações, como joelhos, quadril e ombro, além da coluna, são as que mais apresentam as dores.
- Outras coisas que podem facilitar a ocorrência da dor articular traumática são sobrecarga das articulações, sobrepeso, excesso de impacto, falta de fortalecimento muscular, que faz com que as articulações tenham trabalho extra de sustentação, e tabagismo e etilismo, que aceleram processos degenerativos do organismo.
- Histórico familiar e deformidades nas articulações, como comprimento desigual das pernas, também são fatores de risco.
- O tratamento vai depender do tipo de lesão que ocasiona a dor, mas pode ir desde a imobilização da região até o preenchimento da área de cartilagem afetada com técnicas biológicas que podem regenerar o tecido perdido ou danificado. Técnicas de alívio da dor são indicadas assim como nos casos inflamatórios.
- Após o tratamento, o fortalecimento da musculatura estabiliza a articulação e impede novas lesões.
- Nos casos mais graves e nos quais o tratamento é tardio, tanto nas inflamatórias quanto nas traumáticas, pode existir a necessidade de substituição articular a partir de cirurgia.
- A ausência de tratamento das dores articulares pode causar deformação conforme a deterioração do colágeno da articulação, alterações na marcha e imobilidade da região afetada.
- A cronificação da dor também pode ocorrer sem o tratamento adequado. A dor é um aviso do organismo de que algo não está bem e, quando não resolvido, o cérebro enviará mais estímulos para proteger a articulação.
- A dor tende a aumentar de intensidade e se espalhar, o que pode causar uma sensibilidade maior ao paciente. Isso exige ainda medicamentos mais potentes para controlar o desconforto.
- A lesão também tende a crescer e a piorar quando não é tratada, lesionando outras estruturas e piorando a dor e as possíveis consequências ao organismo.



A DOR ARTICULAR INFLAMATÓRIA OU ATRAUMÁTICA

- Além da dor, sinais inflamatórios se manifestam na região, como o calor (a articulação fica mais quente que o restante do corpo), o rubor [ela fica avermelhada] e o edema (caracterizado pelo inchaço).
- Nesses casos, o mecanismo de defesa do organismo tenta imobilizar a articulação para evitar que o problema se agrave. Isso faz com que a dor aumente nos momentos de repouso, e a pessoa acorda com rigidez matinal, sentindo mais desconforto para iniciar os movimentos.
- Durante o dia, o corpo vai se acostumando ao movimento e a dor tende a diminuir, aumentando novamente no descanso, à noite. A dor pode ser intensa a ponto de acordar o paciente.
- Esse tipo de inflamação articular pode ser causada por doenças reumatológicas, que atingem o corpo todo e que podem acometer pessoas de todas as idades, e por patologias específicas das articulações, que são os casos da artrite reumatoide e da gota.
- Quadros virais, como gripes, dengue, hepatite e doenças inflamatórias de forma geral, podem trazer a dor articular como sintoma. Doenças sistêmicas, metabólicas, autoimunes e neoplasias também podem se exteriorizar a partir da dor articular.
- O processo natural de degeneração do organismo também causa dores articulares e fazem parte do processo comum de envelhecimento.
- Nas dores articulares como sintomas de outras doenças, o tratamento é o alívio a partir de analgésicos e/ou terapias como fisioterapia e acupuntura e o tratamento da causa primária.

Palavra do especialista

Em que parte do corpo as dores articulares são mais comuns?

As mais prevalentes são as dores na coluna, tanto na região cervical quanto lombar. Estão relacionadas à postura, sobrepeso, entorses comuns em academias. As articulações inferiores, como joelhos e tornozelos, também são bastante afetadas.

São mais comuns em algum gênero ou faixa etária?

As dores mecânicas ou traumáticas e agudas são mais comuns em jovens. Estão relacionadas ao trauma, e os mais jovens costumam estar mais expostos a isso, seja em esportes, seja até mesmo no trabalho. As mecânicas e crônicas são mais comuns a partir da quinta década de vida, são lesões causadas pela degeneração normal do organismo. Já as inflamatórias variam de acordo com as causas — as relacionadas a neoplasias ocorrem nas idades em que os pacientes estão mais sujeitos a elas, o mesmo para as infecciosas. No caso das causadas por doenças reumatológicas, as mulheres são as mais afetadas, uma vez que são as maiores vítimas desse tipo de condição, como a artrite reumatoide e o lúpus, que têm uma proporção de nove mulheres para um homem afetado. De forma geral, os homens são mais afetados pelas traumáticas e as mulheres pelas inflamatórias.

Como diferenciar a dor articular de outras dores, como a muscular?

Na muscular, você sente a dor conforme movimento o músculo. Já na dor articular, muitas vezes, é impossível completar o movimento, existe a impotência funcional que impede o movimento, o que não ocorre no caso muscular. No processo inflamatório, é possível notar ainda a vermelhidão e o calor na região.

Sandra Maria Andrade é reumatologista do Hospital Santa Lúcia, professora de medicina e membro da Sociedade Brasileira de Reumatologia