

Síndrome da dor patelofemoral

Larissa Barros Freire, Leonardo Petrus da Silva Paz *

A síndrome da dor patelofemoral (SDPF) é uma desordem musculoesquelética que interfere na articulação do joelho. É definida como uma dor anterior ou retropatelar e surge por uma modificação na articulação patelofemoral oriunda de uma instabilidade patelar que se configura pela lateralização ou inclinação da patela (1).

Os principais fatores de risco propostos para SDPF são alterações mecânicas e estruturais na articulação patelofemoral, fraqueza do músculo quadríceps, pouca flexibilidade corporal e alterações cinemáticas das extremidades inferiores. Afeta populações fisicamente ativas como adolescentes e adultos jovens, ocorrendo principalmente entre as mulheres devido as diferenças estruturais na largura da pelve, anteversão femoral, ângulo Q, torção tibial, força do quadríceps e lassidão ligamentar do joelho (2).

A patela é situada anteriormente à articulação do joelho e é um osso sesamoide, achatado e triangular. Este proporciona um ponto central de fixação para o tendão do quadríceps e o ligamento patelar, pois está dentro do tendão do músculo quadríceps femoral. A patela atua no mecanismo extensor da articulação do joelho, possibilita a estabilidade da articulação do joelho, protege o tendão do quadríceps das forças de atrito e a anatomia mais profunda da articulação do joelho (3).

A etiologia da SDPF é considerada multifatorial, sendo a causa mais comum o desequilíbrio estático e dinâmico da patela. O aumento do ângulo Q, a insuficiência do vasto medial obliquo e a fraca ativação das fibras posteriores do glúteo médio são citados na literatura como possíveis causas entre outros fatores (4).

A dor é o principal sintoma caracterizado como autorreferida ao redor ou atrás da patela, frequentemente bilateral e com períodos de exacerbação. Movimentos de flexão do joelho como subir e descer escadas, agachar e ficar muito tempo sentado são as principais atividades que os pacientes se queixam de dor (5).

A fraqueza do músculo quadríceps foi estabelecida como um fator de risco potencial para o desenvolvimento dessa condição. No entanto, os pesquisadores têm colocado sua atenção na avaliação, tratamento e prevenção da SDPF na fraqueza dos músculos do glúteo e no desalinhamento dinâmico de membros inferiores (6).

O diagnóstico é feito através de avaliações com vários testes especiais incluindo o teste de compressão patelofemoral, palpação da patela e dor na extensão do joelho com resistência. O suporte do tratamento é conservador (não cirúrgico). Isso inclui uso de analgésicos orais e fisioterapia. Também inclui exercícios de fortalecimento de cadeia fechada e aberta, exercícios de alongamento, educação e aconselhamento relacionadas à reabilitação, mobilização articular e órteses nos pés (7).

Referências:

- 1 - PIAZZA, Lisiane et al. Sintomas e limitações funcionais de pacientes com síndrome da dor patelofemoral. Rev Dor. São Paulo, 2012 jan-mar; 13(1):50-4.
- 2 - CASTELI, D et al. Lesão esportiva: Um estudo sobre a síndrome dolorosa femoropatelar. Motricidade. 2012, vol. 8, n. 2, pp. 62-69.
- 3 - FOX, A et al. The Basic Science of the Patella: Structure, Composition, and Function. The Journal of Knee Surgery Vol. 25 No. 2/2012.
- 4 - SMITH, Benjamin et al. Incidence and prevalence of patellofemoral pain: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 13(1): 2018.
- 5 - Afridia, Ayesha. Rathore, Azam. Is neuromuscular electrical stimulation effective for management of patellofemoral pain syndrome? A Cochrane Review summary with commentary. Musculoskeletal Science and Practice 2019, 44.
- 6 - Nunes et al. People with patellofemoral pain have impaired functional performance, that is correlated to hip muscle capacity. Physical Therapy in Sport 2019, 85-90.
- 7 - RABELO, Nayra. LUCARELLI, Paulo. Do hip muscle weakness and dynamic knee valgus matter for the clinical evaluation and decision-making process in patients with patellofemoral pain? Brazilian Journal of Physical Therapy 2018;22(2):105-109.

* Editorial produzido no âmbito da disciplina "Seminários Avançados em Pesquisa em Ciências e Tecnologias em Saúde", do Programa de Pós-graduação em Ciências e Tecnologias em Saúde da Faculdade de Ceilândia, UnB.

#