

Instabilidade do Cotovelo

Ligamentos do cotovelo — os ligamentos colaterais ulnar e radial são os principais estabilizadores.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você pode sentir como se o cotovelo estivesse saindo do lugar. Essa sensação ocorre frequentemente quando você levanta o braço acima da cabeça ou empurra contra uma resistência. Sua articulação pode parecer frouxa ou instável. Você pode sentir uma dor aguda no lado externo do braço. Essa dor geralmente decorre de tensão nos ligamentos que mantêm seus ossos unidos. Esses ligamentos atuam como estabilizadores estáticos para manter sua articulação segura.

A dor pode se intensificar durante tarefas diárias. Alcançar atrás das costas para fechar um sutiã pode desencadear desconforto. Enfiar a camisa pode parecer difícil ou doloroso. Você pode notar rigidez ao acordar pela primeira vez pela manhã. Essa rigidez geralmente melhora à medida que você move o braço ao longo do dia. No entanto, forçar demais pode fazer a dor retornar.

Se você teve uma luxação anterior, pode sentir uma sensação de falência iminente. Seu cotovelo pode ceder inesperadamente. Isso é mais comum se a lesão envolveu múltiplos ligamentos. Luxações simples geralmente cicatrizam bem com repouso e monitoramento cuidadoso. Mas lesões complexas que envolvem a frente e a parte de trás da articulação exigem mais atenção. Você também pode sentir dor no lado interno do cotovelo.

Algumas pessoas confundem a instabilidade com o cotovelo de tenista. Se você tiver dor persistente no osso externo do cotovelo, isso pode estar relacionado à laxidão dos ligamentos. Nesses casos, os tratamentos padrão para o cotovelo de tenista podem não ajudar. Você também pode sentir dor no interior da articulação. Isso pode acontecer se a cartilagem estiver irritada pela instabilidade.

A dor noturna também é possível. Você pode ter dificuldade para dormir do lado afetado. O peso do seu braço pode puxar os ligamentos lesionados. Isso causa uma dor surda que interrompe seu descanso. Você pode acordar com um cotovelo rígido e dolorido.

Em casos mais graves, os sintomas podem persistir. Você pode experimentar dor contínua, rigidez ou uma sensação de instabilidade. A artrite pós-traumática pode se desenvolver ao longo do tempo, aumentando o desconforto. Se seus sintomas não melhorarem com o tratamento conservador, seu cirurgião discutirá outras opções. Nosso objetivo é restaurar a estabilidade para que você possa retornar às suas atividades normais com segurança.

O que está realmente acontecendo

Seu cotovelo depende de um equilíbrio preciso entre ossos, ligamentos e músculos para manter a estabilidade. Pense em seus ligamentos como cordas fortes que mantêm sua articulação unida. Essas cordas trabalham em sincronia com seus músculos para impedir que os ossos se desloquem de sua posição. Quando esses estabilizadores são danificados, seu cotovelo pode parecer frouxo ou instável.

O problema mais comum envolve o complexo do ligamento colateral lateral no lado externo do seu braço. Este grupo de ligamentos impede que o osso do seu antebraço gire para longe do osso do seu braço. Quando este complexo é lesado, seu cotovelo pode se deslocar de uma maneira específica conhecida como instabilidade rotatória posterolateral. Isso significa que os ossos giram para trás e para fora quando você tenta se impulsionar para cima ou se apoiar. Você pode sentir uma sensação de cedência ou dor no lado externo do seu cotovelo durante esses movimentos.

Às vezes, a instabilidade afeta tanto o lado externo quanto o interno da sua articulação. Isso é chamado de instabilidade complexa. Envolve danos a múltiplas estruturas estabilizadoras, incluindo os próprios ossos. Nesses casos, a articulação perde sua capacidade de suportar cargas normais. As cargas em varo, que simulam o ato de se impulsionar para cima de uma cadeira, podem causar uma angulação anormal que persiste mesmo após a lesão inicial. Isso acontece porque a tensão normal em seus ligamentos desapareceu.

Seu cirurgião examinará seu cotovelo para determinar quais estabilizadores estão comprometidos. Como a imagem não pode sempre distinguir entre um cotovelo saudável e flexível e um que é verdadeiramente instável, um exame físico minucioso é vital. Procuramos sinais específicos de frouxidão em diferentes direções. Se houver instabilidade posterolateral e posteromedial presentes, devemos abordar ambas as áreas para restaurar a estabilidade completa.

O objetivo do tratamento é reparar ou reconstruir essas cordas danificadas. Ao apertar ou substituir os ligamentos, ajudamos seus ossos a seguirem o trajeto correto novamente. Isso restaura o movimento natural da sua articulação. O equilíbrio adequado da cabeça do rádio também é essencial para o movimento normal. Sem esse equilíbrio, seu cotovelo pode não funcionar suavemente durante as atividades diárias.

O que podemos fazer a respeito

A abordagem adotada pelo seu cirurgião reflete a forma como o Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membro superior do Mater Private Hospital Rockhampton, gerencia este caso em nossa clínica. Começamos compreendendo a sua instabilidade específica. As luxações simples do cotovelo frequentemente respondem bem ao monitoramento cuidadoso e ao movimento guiado. Utilizamos avaliações clínicas detalhadas e radiografias

sequenciais para acompanhar o seu progresso. Para muitos pacientes, o tratamento conservador leva a bons resultados clínicos e funcionais.

Começamos com o autocuidado e a fisioterapia. O seu fisioterapeuta elaborará um programa para fortalecer os músculos ao redor do cotovelo. Isso ajuda a suportar a articulação e a reduzir a sensação de que ela está escorregando. Geralmente, recomendamos tentar essa abordagem por um período determinado para verificar se ela estabiliza os seus sintomas. Para luxações simples, esse cuidado não cirúrgico é frequentemente suficiente. Se você tiver instabilidade leve no lado externo do cotovelo, exercícios específicos podem ajudar a recuperar a confiança no seu braço.

O manejo médico concentra-se no controle da dor e da inflamação. Podemos recomendar analgésicos ou anti-inflamatórios para mantê-lo confortável durante a terapia. Se a dor persistir, podemos discutir injeções. Injeções de cortisona podem reduzir o inchaço e a dor por um período limitado. Injeções de ácido hialurônico ou plasma rico em plaquetas (PRP) também são opções para apoiar a saúde da articulação. Esses tratamentos visam gerenciar os sintomas enquanto o seu corpo cicatriza ou se fortalece. Eles não corrigem rupturas estruturais, mas podem tornar o movimento menos doloroso.

A cirurgia é considerada quando o tratamento conservador não proporcionou melhora suficiente ou se você tem um problema estrutural complexo. Se o seu cotovelo luxou em múltiplas direções, precisamos abordar ambos os lados para restaurar a estabilidade. Podemos reparar ligamentos rompidos utilizando suturas fortes ou fitas. Em alguns casos, utilizamos um enxerto tendinoso para reconstruir o ligamento desde o osso do braço até o osso do antebraço. Para a instabilidade tardia, a reconstrução frequentemente proporciona resultados razoavelmente bons. Se você tiver rigidez severa ou anquilose, podemos utilizar um fixador externo articulado para ajudar a mover a articulação com segurança.

Em casos complexos, os tratamentos permanecem desafiadores. Podem ocorrer altas taxas de instabilidade persistente, rigidez ou dor. Discutimos esses riscos abertamente. Se for necessária a substituição da articulação, escolhemos a artroplastia vinculada para pacientes com dano ligamentar significativo ou perda óssea. Esse tipo de implante é preferido quando a estabilidade está comprometida. Fazemos essa recomendação como uma decisão compartilhada, com base nas suas radiografias e no exame físico. O seu cirurgião explicará exatamente em que consiste a operação em sua própria página.

O que esperar

O seu prognóstico depende em grande parte de a sua instabilidade ser simples ou complexa. As luxações simples do cotovelo geralmente têm uma boa evolução com monitorização cuidadosa e tratamento não cirúrgico. A maioria dos pacientes apresenta resolução dos sintomas e recupera um arco quase completo de flexão do cotovelo e rotação do antebraço. Se o seu caso for mais complexo, envolvendo lesões significativas dos ligamentos ou dos ossos, o caminho é mais desafiante. Os tratamentos para estes casos continuam a ser difíceis, com taxas mais elevadas de instabilidade persistente, rigidez, dor e artrite pós-traumática (artrite por desgaste).

Nas lesões complexas, a cirurgia é frequentemente necessária para restaurar a estabilidade. As reparações e reconstruções dos ligamentos geralmente proporcionam resultados funcionais aceitáveis. Pode esperar recuperar a estabilidade, embora os resultados a longo prazo da gestão cirúrgica complexa não sejam totalmente

conhecidos. Em casos exigentes, alguns pacientes podem apresentar problemas contínuos. Se tiver tido uma artroplastia total do cotovelo, a instabilidade é um risco importante que pode exigir nova cirurgia. As próteses ligadas são tipicamente preferidas quando os ligamentos estão lesados, para reduzir este risco.

A recuperação é um processo gradual. Serão necessárias avaliações clínicas detalhadas e radiografias regulares para acompanhar a cicatrização. Mesmo com um tratamento bem-sucedido, o cotovelo é composto por estabilizadores estáticos e dinâmicos que devem funcionar em sincronia. Pode demorar algum tempo para que estas estruturas cicatrizem adequadamente. Alguns pacientes relatam satisfação subjetiva e resultados positivos aos dois anos, mas outros podem enfrentar desafios a longo prazo. O seu cirurgião irá guiá-lo durante este processo, garantindo que as suas necessidades específicas sejam atendidas. O nosso objetivo é fornecer informações claras e honestas sobre o que pode esperar realisticamente durante a sua recuperação.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor no cotovelo persistente que não melhora com repouso. Solicite uma avaliação especializada se sentir fraqueza, instabilidade, ou se a articulação bloquear ou ceder. Estes sintomas podem interferir no seu sono ou trabalho. A piora súbita após uma lesão também requer atenção. A instabilidade complexa do cotovelo envolve importantes estabilizadores ósseos e ligamentares. As luxações simples necessitam de avaliação clínica detalhada e seguimento radiográfico sequencial. A ecografia não consegue distinguir objetivamente entre articulações do cotovelo saudáveis e hiper móveis. Um histórico clínico completo e um exame físico são vitais para um diagnóstico preciso. A avaliação precoce ajuda a prevenir complicações a longo prazo, como rigidez ou artrite pós-traumática.