

Osteoartrite do Cotovelo

Radiografia lateral mostrando osteoartrite do cotovelo — estreitamento do espaço articular e formação de osteófitos.

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 notar dor no cotovelo que parece estar profundamente dentro da articulação. Essa osteoartrite por desgaste geralmente começa na meia-idade e é mais comum em homens que realizam trabalho manual pesado. Você também pode sentir rigidez, especialmente ao acordar pela manhã. A dor pode piorar após um período de uso do braço ou até mesmo à noite, se você dormir de lado sobre o braço afetado.

Seu cotovelo pode não se mover com a mesma liberdade de antes. Você pode ter dificuldade em estender o braço completamente ou flexioná-lo totalmente. Tarefas diárias simples podem se tornar difíceis. Alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar a camisa dentro da calça pode parecer desconfortável ou doloroso. Você também pode notar uma sensação de atrito ou ouvir estalos ao mover o cotovelo. Em alguns casos, você pode sentir formigamento ou dormência nos dedos anelar e mínimo, o que sugere que o nervo ulnar está sendo irritado pelas alterações na sua articulação.

Se você teve uma lesão no cotovelo no passado, esses sintomas podem estar relacionados a esse trauma. No entanto, a osteoartrite primária também pode se desenvolver sem uma lesão específica. Seu cirurgião avaliará sua idade, a gravidade do desgaste e suas necessidades funcionais para o braço para decidir o melhor caminho a seguir. Para muitas pessoas, os tratamentos não cirúrgicos são o primeiro passo para ajudar a gerenciar esses sintomas nas fases iniciais.

O que está realmente acontecendo

A sua articulação do cotovelo é onde o osso do braço superior se encontra com os ossos do antebraço. Na osteoartrite, a cartilagem lisa que amorteciza esses ossos desgasta-se. Este processo de desgaste geralmente começa no compartimento ulnohumeral, que é a principal parte de dobradiça do seu cotovelo. Você também

pode notar estreitamento na área radiocapitelar, onde os ossos do braço se encontram perto da articulação do cotovelo.

À medida que a articulação muda, o seu corpo tenta reparar-se crescendo osso extra. Estes crescimentos ósseos, chamados osteófitos, podem formar protuberâncias nas extremidades dos seus ossos. Quando você estica o braço, essas protuberâncias podem bater umas contra as outras. Isso cria um bloqueio físico que impede que você estenda completamente o cotovelo. É esta interferência mecânica que causa a rigidez e a dor que você sente durante os movimentos diários.

A estabilidade do seu cotovelo depende dos ligamentos, que são bandas fortes de tecido que atuam como cordas para manter os ossos unidos. Se esses ligamentos ficarem fracos ou danificados, os ossos podem sair do lugar. Essa instabilidade aumenta a pressão sobre partes específicas da articulação, acelerando o desgaste. Com o tempo, este ciclo de instabilidade e atrito leva a uma maior degeneração das superfícies articulares.

Em alguns casos, o seu corpo pode formar osso nos tecidos moles ao redor da articulação após uma lesão ou cirurgia. Isso é conhecido como ossificação heterotópica. Pode criar uma barreira dura que limita o seu movimento, adicionando-se à rigidez causada pela própria artrite. Compreender essas mudanças ajuda a explicar por que o simples repouso muitas vezes não é suficiente e por que o tratamento direcionado é necessário para restaurar a função.

O que podemos fazer a respeito

No Mater Private Hospital Rockhampton, o Dr. Kieran Hirpara aborda a osteoartrite do cotovelo com um plano passo a passo que se adapta às suas necessidades diárias. Começamos com as opções mais simples e avançamos para a cirurgia apenas se você precisar de mais alívio. Este percurso permite que você experimente primeiro cuidados de baixo risco.

O seu primeiro passo é o autocuidado e a fisioterapia. Sugerimos alterar a forma como utiliza o braço para evitar movimentos dolorosos. Um fisioterapeuta ou terapeuta da mão pode ensinar-lhe exercícios suaves para manter o cotovelo a mover-se suavemente. Eles também podem utilizar talas para suportar a articulação durante o repouso. Dê a esta abordagem uma tentativa justa durante várias semanas. Muitas pessoas descobrem que as alterações na atividade e os exercícios orientados reduzem a rigidez e a dor nos estágios iniciais da artrite por desgaste.

Se o movimento por si só não for suficiente, discutimos o tratamento médico. Isto inclui medicamentos para a dor e anti-inflamatórios para acalmar o inchaço. Também podemos oferecer injeções na articulação. As injeções de cortisona podem reduzir a inflamação e a dor por um curto período. As injeções de ácido hialurónico ou de plasma rico em plaquetas (PRP) visam amortecer a articulação e apoiar a cicatrização. Estes tratamentos não curam a artrite, mas podem ajudá-lo a manter-se ativo enquanto constrói força através da terapia.

A cirurgia é considerada quando os cuidados conservadores não proporcionaram melhoria suficiente. Analisamos a sua idade, a gravidade do desgaste e o que precisa de fazer com o seu braço. Se tiver artrite ligeira a moderada, podemos recomendar um procedimento chamado desbridamento. Isto envolve a remoção de esporões ósseos e tecido solto para melhorar o movimento e reduzir a dor. Nos casos graves em que a articulação está gravemente danificada, discutimos a substituição total do cotovelo ou a artroplastia de interposição. Estas

opções substituem ou revestem as superfícies articulares para restaurar a função. Revisamos todos os riscos e benefícios consigo antes de decidir.

O que esperar

A sua jornada com a artrite por desgaste do cotovelo geralmente começa com o tratamento não cirúrgico. Este é o primeiro passo padrão para sintomas iniciais. O seu cirurgião adaptará esta abordagem à sua idade, à gravidade do desgaste e às necessidades funcionais do seu braço. Para muitos, este tratamento conservador proporciona um alívio significativo nas fases iniciais.

Se os sintomas persistirem ou piorarem, as opções cirúrgicas passam a fazer parte da discussão. A escolha correta depende se a sua artrite é resultado de uma lesão anterior ou de desgaste natural. Nos casos ligeiros a moderados, a artroplastia osteocapsular artroscópica (limpeza de osteófitos e apertamento da cápsula articular) é uma opção segura e eficaz. Frequentemente, melhora a dor e a amplitude de movimento, com baixo risco de complicações ou necessidade de cirurgia adicional. A desbridamento aberto oferece resultados semelhantes para aqueles que necessitam deste procedimento.

Nos casos graves em que a dor afeta toda a amplitude de movimento, pode ser discutida a substituição articular. A substituição total do cotovelo é uma opção viável para a artrite grave, particularmente em pacientes mais idosos ou menos ativos. No entanto, geralmente não é recomendada para indivíduos ativos devido a taxas mais elevadas de complicações e durabilidade limitada. Em casos específicos que envolvem pacientes jovens com artrite pós-traumática em estágio terminal, pode-se considerar a substituição parcial ou a reconstrução dos ligamentos para restaurar a estabilidade, embora estes procedimentos apresentem taxas mais elevadas de revisão.

A recuperação é diferente dependendo do caminho escolhido. Com o tratamento não cirúrgico, pode encontrar períodos de alívio seguidos por crises. Com o desbridamento artroscópico, a maioria dos pacientes experimenta uma recuperação sem complicações, com função satisfatória e redução da dor a curto e médio prazos. Embora a amplitude de movimento possa diminuir ligeiramente entre o seguimento a curto e a médio prazo, os resultados gerais permanecem favoráveis. Os procedimentos abertos também resultam em articulações indolores e boa recuperação funcional para a maioria.

Em última análise, o prognóstico é positivo quando o tratamento corresponde à sua condição específica. Seja ao iniciar com medidas conservadoras ou ao avançar para a cirurgia, o objetivo é restaurar a função e reduzir a dor. O seu cirurgião irá guiá-lo através destas escolhas, garantindo que o plano esteja alinhado com o seu estilo de vida e saúde a longo prazo.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor no cotovelo persistente que não melhora com o repouso. Solicite uma avaliação especializada se experimentar fraqueza, instabilidade ou bloqueio. Os sintomas que interferem com o sono ou com o trabalho também merecem atenção. A piora súbita da dor é outra razão para procurar cuidados médicos. A osteoartrite primária do cotovelo frequentemente apresenta-se com dor e limitação do

movimento. Afeta predominantemente homens de meia-idade que realizam trabalho manual pesado. Um histórico de trauma no cotovelo aumenta o seu risco. A idade mais avançada e o sexo masculino são também fatores de risco significativos. O tratamento não operatório é o primeiro passo na gestão inicial. As opções não cirúrgicas podem proporcionar alívio nas fases iniciais. O seu cirurgião adaptará o tratamento às suas necessidades específicas.