

Peso, Obesidade e Saúde Articular

O excesso de peso sobrecarrega as articulações e aumenta o risco cirúrgico; mesmo uma perda modesta pode aliviar os sintomas e melhorar os resultados.

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 que a dor na articulação parece mais profunda e constante do que antes. Isso ocorre porque a obesidade é mais do que uma carga mecânica sobre o joelho; é uma doença sistêmica com profundas consequências inflamatórias para a saúde articular. O excesso de peso coloca estresse sobre suas articulações, mas a inflamação contribui para a dor. Você pode sentir essa dor mesmo quando está em repouso.

As tarefas diárias podem se tornar difíceis. Movimentos simples, como alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar a camisa dentro da calça, podem causar desconforto agudo. Você pode ter dificuldade para dormir de lado, pois a pressão agrava a articulação inflamada. A dor frequentemente se intensifica após a atividade, deixando você rígido e dolorido. Você também pode sentir rigidez ao acordar pela manhã.

É importante saber que o seu peso corporal não determina o seu desfecho. O aumento da gravidade da obesidade não está associado a taxas mais altas de rigidez pós-operatória após artroplastia total do joelho. Seu cirurgião pode ajudar a gerenciar esses sintomas por meio de planejamento cirúrgico personalizado e cuidado de outras condições de saúde. Concentrar-se nessas áreas pode ajudá-lo a alcançar resultados comparáveis aos de pacientes com IMCs normais.

A preocupação apenas com a rigidez não deve servir como barreira para a cirurgia quando ela é clinicamente indicada. Da mesma forma, a classe de obesidade não está associada à incidência, ao momento ou à invasividade de reintervenções após artroplastia total do quadril. Os resultados funcionais em dez anos e as taxas de revisão não justificam restringir o acesso à cirurgia com base no índice de massa corporal. Seu cirurgião avaliará suas necessidades específicas para garantir que você receba o melhor cuidado possível.

O que está realmente acontecendo

Suas articulações são mais do que simples dobradiças. São sistemas complexos onde os ossos se encontram, amortecidos por cartilagem lisa. Pense na cartilagem como um amortecedor ou uma junta que permite que seus ossos deslizem sem atrito. Na obesidade, esse sistema enfrenta dois tipos de estresse. Primeiro, há a carga mecânica. O peso extra pressiona essas articulações a cada passo.

Mas o problema vai além do peso em si. A obesidade é uma doença sistêmica. Ela desencadeia consequências inflamatórias profundas para a saúde das suas articulações. Seu corpo libera substâncias químicas que irritam o revestimento articular. Essa inflamação pode acelerar o desgaste, mesmo que a pressão mecânica pareça gerenciável. Não se trata apenas de gravidade; trata-se de biologia.

Essa combinação de pressão e inflamação explica por que os sintomas frequentemente pioram à medida que o índice de massa corporal (IMC) aumenta. Você pode sentir rigidez ou dor porque o ambiente articular é hostil. O revestimento liso nas extremidades dos seus ossos se degrada mais rapidamente. Os tecidos ao redor da articulação ficam inchados e sensíveis. É por isso que o controle do seu peso é fundamental para a saúde articular a longo prazo.

No entanto, um IMC elevado não significa que você está excluído do tratamento. As evidências atuais mostram que a classe de obesidade não se associa à incidência, ao momento ou à invasividade das reintervenções após artroplastia total do quadril. Um índice de massa corporal de 45 é um limite seguro para artroplastia total do joelho sem cimento. O aumento da gravidade da obesidade não está associado a taxas mais altas de rigidez pós-operatória após artroplastia total do joelho.

Seu cirurgião foca no manejo das comorbidades pré-operatórias e no planejamento cirúrgico personalizado. Essa abordagem pode alcançar resultados comparáveis aos de pacientes com IMCs normais em centros cirúrgicos ambulatoriais. O índice de massa corporal não deve servir como critério de exclusão para artroplastia total primária de articulações em centros cirúrgicos ambulatoriais. Defender uma seleção de pacientes mais inclusiva e baseada em evidências ajuda você a receber o cuidado de que precisa.

Os resultados funcionais e as taxas de revisão em dez anos da artroplastia total do quadril não justificam restringir o acesso à cirurgia com base no índice de massa corporal. O corpo atual de literatura sobre a extensão do haste tibial na artroplastia total do joelho em pacientes obesos é limitado e heterogêneo. Isso cria incerteza, em vez de provar ineficácia. Estudos multicêntricos futuros com designs de implantes padronizados, estratificação consistente de IMC e pelo menos 10 anos de acompanhamento são necessários antes que conclusões definitivas possam ser tiradas sobre a extensão do haste tibial em pacientes obesos submetidos a artroplastia total do joelho.

O que esperar

Seu peso é mais do que um número na balança. É um fator sistêmico que afeta a saúde das suas articulações. Um índice de massa corporal (IMC) mais elevado pode aumentar a inflamação no seu corpo. Essa doença sistêmica impacta a forma como suas articulações se sentem e funcionam ao longo do tempo. No entanto, seu peso não o desqualifica automaticamente para a cirurgia.

Evidências atuais mostram que um índice de massa corporal (IMC) mais elevado não leva a resultados piores para muitos procedimentos articulares. Por exemplo, a gravidade da obesidade não está associada a taxas mais altas de rigidez pós-operatória após artroplastia total do joelho. Também não leva a resultados piores se você precisar de manipulação sob anestesia para restaurar o movimento. Seu cirurgião não usará preocupações com rigidez isoladamente para bloquear sua cirurgia se ela for clinicamente necessária.

Para procedimentos no quadril, a classe de obesidade não altera o risco, o momento ou a necessidade de reoperações. Os resultados em dez anos e as taxas de revisão não justificam restringir o acesso à artroplastia total do quadril com base apenas no índice de massa corporal (IMC). Na verdade, um índice de massa corporal (IMC) de 45 é considerado um limite seguro para certas artroplastias do joelho. Embora os dados para pesos mais elevados sejam limitados, focar no manejo de outras condições de saúde e no planejamento cirúrgico personalizado pode ajudar você a alcançar resultados semelhantes aos de pacientes com peso normal.

Se você está considerando artroscopia do quadril para impingement, esteja ciente de que pacientes obesos e com sobrepeso convertem para artroplastia total do quadril em taxas significativamente mais altas do que pacientes com peso normal. Isso sugere que uma intervenção mais precoce pode ser benéfica para alguns.

No geral, seu cirurgião avaliará sua saúde geral, não apenas seu peso. O manejo de condições pré-operatórias e um planejamento cuidadoso podem levar a resultados bem-sucedidos. O objetivo é melhorar sua qualidade de vida. Seu prognóstico depende de um plano personalizado que aborde suas necessidades específicas e seu estado de saúde.