

Artrite Basilar do Polegar

Artrite na base do polegar (articulação carpometacarpiana).

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

Provavelmente, você sente uma dor profunda na base do polegar. Este é o local onde o polegar se encontra com o pulso. A dor geralmente começa lentamente e piora ao longo do tempo. Você pode notar que essa área é mais sensível à palpação.

As tarefas diárias podem se tornar surpreendentemente difíceis. Ações simples, como virar uma chave, abrir um pote ou segurar uma caneta, podem causar dor aguda. Você pode ter dificuldade para levantar uma panela pesada ou guardar a camisa dentro da calça. Alcançar as costas para fechar um sutiã também pode desencadear desconforto. Esses movimentos exercem estresse sobre a articulação desgastada, causando inflamação e rigidez.

A dor frequentemente se intensifica após um período de uso da mão. Você pode sentir rigidez ao acordar pela manhã. Essa rigidez geralmente melhora após alguns movimentos. No entanto, se você descansar em excesso, a articulação pode voltar a ficar rígida. Algumas pessoas relatam que a dor as acorda durante a noite, especialmente se dormem de lado e apoiam o peso sobre a mão.

Você também pode notar inchaço ou uma sensação de atrito na articulação. Isso ocorre porque a cartilagem protetora se desgastou. Os ossos roçam uns contra os outros, causando irritação. Com o tempo, isso pode levar à perda de força. Você pode ter dificuldade para pinçar objetos entre o polegar e o indicador.

É comum sentir frustração quando as atividades cotidianas se tornam dolorosas. Você pode evitar usar a mão para protegê-la, o que pode levar a maior rigidez. Compreender esses sintomas ajuda a gerenciá-los melhor. Seu cirurgião discutirá a melhor maneira de aliviar essa dor e restaurar sua função.

O que está realmente acontecendo

A base do seu polegar é uma articulação em sela onde o osso do polegar encontra o osso do pulso. Essa articulação permite que você faça pinça e preensão. Com o tempo, o revestimento de cartilagem lisa nas extremidades dos ossos se desgasta. Essa osteoartrite por desgaste faz com que os ossos atritem uns contra os outros. O espaço articular se estreita e os ossos podem sair do lugar. Essa instabilidade é o que causa dor e fraqueza ao segurar objetos.

Seu polegar depende de ligamentos fortes para manter a estabilidade. Esses ligamentos atuam como cordas tensas que mantêm os ossos no lugar. O mais forte deles é o ligamento dorso-radial. Quando a artrite progride, esses ligamentos podem esticar ou romper. Em alguns casos, o ligamento arranca um pequeno fragmento ósseo da articulação. Isso torna a articulação ainda mais frouxa e dolorosa.

Você pode sentir isso como uma sensação de atrito ou uma dor profunda na base do polegar. Movimentos simples, como abrir potes ou girar chaves, tornam-se difíceis. A articulação perde sua capacidade de suportar força. É por isso que seu cirurgião pode recomendar cirurgia se o repouso e as talas não ajudarem. O objetivo é restaurar a estabilidade e reduzir a dor para que você possa usar sua mão novamente.

O que podemos fazer a respeito

A abordagem do Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membro superior do Mater Private Hospital Rockhampton, adotada em nossa clínica, concentra-se em um plano passo a passo personalizado para suas necessidades. Os pacientes chegam à nossa clínica por meio de encaminhamento do médico de família ou fisioterapeuta. Uma avaliação clínica, incluindo anamnese, exame físico e exames de imagem quando necessário, estabelece o diagnóstico. Para problemas degenerativos ou de longa data, geralmente tentamos primeiro o tratamento não cirúrgico. Isso inclui alterações na atividade, fisioterapia ou terapia manual, uso de órteses e injeções. Consideramos a cirurgia quando isso não proporcionou melhora suficiente.

Você pode começar alterando a forma como usa a mão. Evitar pegadas dolorosas e levantamento de peso pesado ajuda a reduzir o estresse na articulação. Órteses personalizadas para a articulação CMC do polegar demonstram um efeito clínico maior do que as órteses pré-fabricadas para melhorar a função e reduzir a dor, particularmente na mão dominante. Tanto as opções personalizadas quanto as pré-fabricadas proporcionam efeitos positivos na função, na dor e na força. Talas estabilizadoras da CMC melhoram a função da mão e reduzem a dor na mão sem interferir na força de pinça após quatro semanas de uso. Alguns indivíduos relatam que a tala Hybrid oferece um alívio da dor modesto, mas significativamente maior do que a tala Comfort Cool após quatro semanas de uso. A fisioterapia visa manter a mobilidade do polegar e fortalecer os músculos ao redor para apoiar a articulação.

O manejo médico concentra-se no controle da dor e da inflamação. Seu cirurgião pode recomendar medicamentos anti-inflamatórios para ajudar com o inchaço e o desconforto. Injeções na articulação também podem proporcionar alívio. Injeções de cortisona reduzem a inflamação e a dor, geralmente durando várias semanas a meses. Injeções de ácido hialurônico visam lubrificar a articulação, oferecendo alívio que pode durar mais do que a cortisona para alguns pacientes. Injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) usam componentes

do próprio sangue para promover a cicatrização, com efeitos que variam, mas que frequentemente duram vários meses. Essas opções ajudam a gerenciar os sintomas enquanto você se envolve na terapia e na modificação da atividade.

A cirurgia é considerada quando o tratamento conservativo atingiu seu limite e a dor ou rigidez impactam significativamente sua vida diária. Nossas opções cirúrgicas incluem a remoção do osso artrítico (trapeziectomia), a reconstrução da articulação com ligamentos e tendão (reconstrução de ligamento e interposição tendinosa) ou a substituição da articulação por um implante (artroplastia). A escolha depende da sua idade, nível de atividade e da gravidade da artrite. Discutimos essas opções com você para garantir que o plano esteja alinhado com seus objetivos e estilo de vida.

O que esperar

Os seus sintomas frequentemente aparecem e desaparecem. Muitas pessoas descobrem que a dor e a rigidez melhoram com o repouso e tratamentos simples. Se estas medidas não ajudarem, o seu cirurgião pode discutir a cirurgia. O objetivo é reduzir a dor e restaurar a sua capacidade de utilizar a mão para tarefas diárias.

A recuperação é diferente dependendo do procedimento escolhido. Algumas operações envolvem a remoção do osso desgastado e a utilização do seu próprio tecido para criar um novo espaço articular. Outras utilizam uma prótese metálica ou de carbono para substituir a superfície articular. Uma terceira opção envolve a fusão dos ossos para impedir o movimento nessa articulação. O seu cirurgião recomendará a abordagem que melhor se adapta à sua idade, uso da mão e saúde geral.

Pode esperar um alívio significativo da dor na maioria dos casos. A força e a amplitude de movimento frequentemente melhoram, permitindo-lhe agarrar objetos com mais firmeza. No entanto, algumas pessoas permanecem insatisfeitas com o resultado. Cerca de 20% dos pacientes relatam insatisfação contínua após a cirurgia. Isto significa que, embora a maioria das pessoas beneficie, uma minoria pode continuar a experimentar desconforto ou função limitada.

Se optar por não realizar a cirurgia, os seus sintomas podem persistir ou piorar lentamente ao longo do tempo. A artrite é uma condição de desgaste que não reverte por si só. Pode encontrar mais dificuldade em abrir frascos, virar chaves ou segurar o telemóvel. Embora algumas pessoas consigam gerir bem os sintomas com cuidados não cirúrgicos durante anos, outras acabam por procurar alívio através de intervenção.

Os resultados variam conforme a técnica. A substituição total da articulação pode oferecer melhor força e movimento em comparação com a simples remoção óssea ao fim de um ano. No entanto, ambos os métodos proporcionam pontuações semelhantes de função geral da mão. A fusão proporciona uma forte força de pinça, mas limita a abertura da mão para objetos grandes. As próteses apresentam um risco ligeiramente maior de necessitar de cirurgia adicional em comparação com a utilização do seu próprio tecido.

A sua recuperação é um processo. O movimento precoce é frequentemente incentivado para prevenir a rigidez, mas deve proteger a articulação enquanto ela cicatriza. Siga as orientações do seu cirurgião atentamente. Tenha paciência com o processo de cicatrização. Demora tempo para que a sua mão recupere o seu pleno potencial.

Quando consultar um especialista

Procure uma avaliação especializada se tiver dor persistente na base do polegar que não melhora com o repouso. Procure ajuda se notar fraqueza, instabilidade ou uma sensação de travamento ou cedência. Estes sintomas podem interferir com o sono ou com as tarefas laborais diárias. O agravamento súbito da dor também é motivo para agendar uma consulta. Uma avaliação precoce ajuda a determinar se as opções não cirúrgicas, como órteses personalizadas, são adequadas. Se o tratamento conservador falhar, o seu cirurgião pode discutir opções cirúrgicas, como reconstrução ligamentar ou substituição articular, para restaurar a função e reduzir o desconforto.