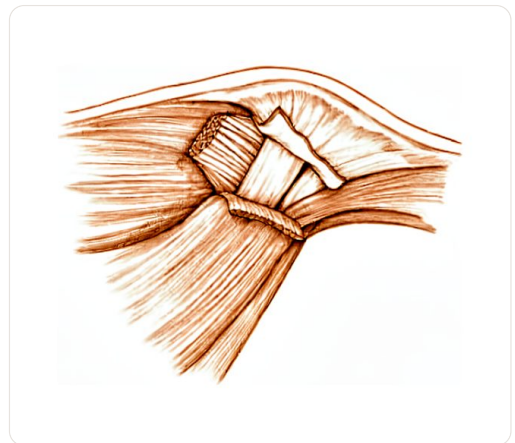


Lesão do ligamento colateral ulnar do polegar

Lesão do ligamento colateral ulnar do polegar (dedo de esquiador).

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 lado interno do polegar, logo na articulação principal. É aqui que se localiza o ligamento colateral ulnar. Este ligamento ajuda a manter o polegar estável ao segurar ou pinçar. Quando ele se rompe, essa estabilidade é perdida. Você pode sentir uma sensação de frouxidão ou fraqueza no polegar. Tarefas simples, como segurar uma xícara de café ou virar uma chave, podem se tornar difíceis.

A dor frequentemente se intensifica após o uso da mão. Atividades que envolvem pinçar ou segurar tendem a piorar o quadro. Você pode sentir uma dor aguda imediatamente após uma lesão, como uma queda sobre a mão estendida. Com o tempo, a dor pode se tornar uma dor surda constante. Pode doer mais à noite, especialmente se você dormir de lado e exercer pressão sobre a mão. Acordar com o polegar rígido ou dolorido é comum.

Os movimentos diários podem parecer estranhos. Você pode ter dificuldade em alcançar as costas para fechar um sutiã. Enfiar a camisa ou abotoar um casaco pode ser doloroso. Seu polegar pode parecer que está cedendo quando você tenta levantar algo pesado. Isso acontece porque o ligamento não está mais mantendo a articulação firmemente no lugar. Sem tratamento, essa instabilidade pode piorar. A articulação pode se tornar progressivamente menos estável.

Às vezes, pode-se observar um pequeno fragmento ósseo próximo ao local da lesão em um raio-X. Isso é chamado de sinal do fragmento ósseo. Se esse fragmento ósseo estiver deslocado, ele pode ficar preso na articulação. Esse problema específico frequentemente requer reparo cirúrgico para restaurar a função adequada. Seu cirurgião avaliará seu polegar por meio de exame físico e raios-X para verificar isso. Eles também procurarão outras questões subjacentes, como um crescimento ósseo benigno, que às vezes pode imitar esses sintomas.

Enquanto algumas lesões cicatrizam com repouso e imobilização, outras necessitam de mais intervenção. A decisão de operar depende da sua lesão específica e estilo de vida. Se a cirurgia for necessária, técnicas modernas podem ajudar a restaurar a estabilidade. Muitos pacientes relatam melhorias significativas na dor e na função

entre três e doze meses após o reparo. Seja você escolher o tratamento não cirúrgico ou a cirurgia, o objetivo é devolver o uso normal ao seu polegar.

O que está realmente acontecendo

Seu polegar possui um pequeno ligamento no lado interno chamado ligamento colateral ulnar. Pense neste ligamento como uma corda forte que mantém a articulação do seu polegar estável. Quando você o lesiona, essa corda se rompe em estágios. Essa ruptura faz com que a articulação do seu polegar fique frouxa e instável. Você pode sentir que seu polegar cede quando tenta segurar objetos.

O formato da extremidade do seu osso não causa essa ruptura. No entanto, se um pequeno fragmento ósseo se desprender durante a lesão, ele pode ficar preso na articulação. Esse bloqueio impede que o ligamento cicatrize por conta própria. Frequentemente, é necessária uma reparação cirúrgica para corrigir.

Os músculos dos seus outros dedos ajudam a estabilizar essa articulação. Quando esses músculos estão fracos ou cansados, eles exercem mais tensão sobre o ligamento lesionado. Essa tensão extra pode piorar a lesão ou retardar sua recuperação. O repouso é essencial para permitir que esses músculos se recuperem e reduzam a tensão no ligamento.

Oferecemos diferentes formas de reparar essa ruptura. Podemos usar seu próprio tecido ou uma fita sintética para reforçar o ligamento. Ambos os métodos visam restaurar o movimento e a estabilidade normais. Não apertamos excessivamente a articulação. Isso permite que você mova seu polegar naturalmente após a cicatrização.

A cirurgia nem sempre é o primeiro passo. A necessidade de uma operação depende da sua lesão específica e dos seus objetivos. Se você é atleta, equilibramos a recuperação rápida com a saúde articular a longo prazo. Muitos pacientes apresentam melhora significativa na dor e na função entre três e doze meses após a reparação.

O que podemos fazer a respeito

Como o Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membro superior do Mater Private Hospital Rockhampton, aborda este tema na nossa clínica: o seu plano de tratamento depende se a sua lesão é recente ou crônica. Começamos com o autocuidado e fisioterapia. Pode tentar alterar as suas atividades para evitar movimentos dolorosos. Os nossos fisioterapeutas concentram-se no fortalecimento dos músculos à volta da articulação do seu polegar. Isto ajuda a estabilizar a articulação e a reduzir a dor. Geralmente, recomendamos que dê tempo suficiente a esta abordagem para surtir efeito antes de considerar outras opções.

Se a dor persistir, discutimos o tratamento médico. Isto pode incluir medicação analgésica ou anti-inflamatória para ajudar a gerir o desconforto. Em alguns casos, consideramos injeções. As injeções de cortisona podem reduzir a inflamação e a dor durante um período limitado. As injeções de ácido hialurónico visam lubrificar a articulação. As injeções de plasma rico em plaquetas (PRP) utilizam componentes do seu próprio sangue para apoiar a cicatrização. O efeito destes tratamentos varia, e discutimos consigo a duração provável do alívio.

A cirurgia é considerada quando os cuidados conservadores não proporcionaram melhoria suficiente, ou se a sua lesão é estrutural e aguda. Por exemplo, se uma radiografia mostrar um fragmento ósseo deslocado, pode indicar uma lesão de Stener que requer reparação cirúrgica. Nestes casos, a cirurgia pode ser recomendada imediatamente. O nosso objetivo é restaurar a estabilidade na articulação do seu polegar. Encaramos isto como uma decisão partilhada, baseada nas suas necessidades específicas e na gravidade da sua lesão.

O que esperar

O ligamento colateral ulnar (LCU) do seu polegar é um estabilizador-chave no lado interno da articulação. Se este ligamento se romper, a articulação pode tornar-se instável. Esta instabilidade tende a piorar com o tempo se a lesão não for tratada. Sem o tratamento adequado, a articulação pode permanecer frouxa e dolorosa, afetando a sua força de preensão e as tarefas diárias.

Se optar por cirurgia, o seu cirurgião irá reparar ou reconstruir o ligamento. Muitos pacientes apresentam melhorias significativas na dor e na função dentro de três meses após o procedimento. Estes benefícios continuam a aumentar, com muitos a relatar melhores resultados ao fim de um ano. Para atletas, o retorno ao jogo é possível. Estudos demonstram que os jogadores que tiveram esta cirurgia jogaram um número semelhante de jogos por época e tiveram carreiras de duração semelhante àqueles que não a tiveram.

A recuperação envolve proteger a articulação enquanto ela cicatriza. Poderá usar um gesso ou órtese para o polegar (thumb spica) para manter o ligamento protegido. Esta proteção permite um retorno mais precoce à atividade, embora possa colocar stress adicional nas articulações vizinhas. A sua equipa irá equilibrar o movimento precoce com a estabilidade a longo prazo. Algumas técnicas utilizam materiais não biológicos ou enxertos tendinosos para reconstruir o ligamento. Estes métodos oferecem resultados comparáveis a curto prazo, permitindo potencialmente um início mais rápido da reabilitação.

Se gerir a lesão sem cirurgia, os resultados variam. Algumas pessoas aliviam os sintomas com repouso e órtese, enquanto outras continuam a experimentar fraqueza ou dor. A decisão de operar depende da sua lesão específica, do seu nível de atividade e dos seus objetivos pessoais. O seu cirurgião irá discutir qual o caminho que oferece a melhor hipótese de um polegar estável e funcional.

É importante ter expectativas realistas. Nenhuma reparação ou reconstrução pode restaurar totalmente o ligamento à sua força pré-lesão. No entanto, com o tratamento adequado, a maioria das pessoas recupera função suficiente para a vida diária e para a prática desportiva. O seu compromisso com a reabilitação desempenha um papel fundamental no resultado final.

Quando procurar ajuda médica

Consulte o seu médico de família se tiver dor persistente, fraqueza ou instabilidade no polegar após uma lesão. Solicite uma avaliação especializada se o polegar bloquear ou ceder. Procure atendimento se os sintomas interferirem no sono ou no trabalho. A piora súbita da dor também justifica uma consulta. O seu cirurgião irá avaliá-lo através de anamnese, exame clínico e radiografias. Isto ajuda a identificar problemas como um

fragmento ósseo deslocado ou condições subjacentes. A avaliação precoce garante que receba o tratamento adequado para a lesão do ligamento colateral ulnar do polegar.