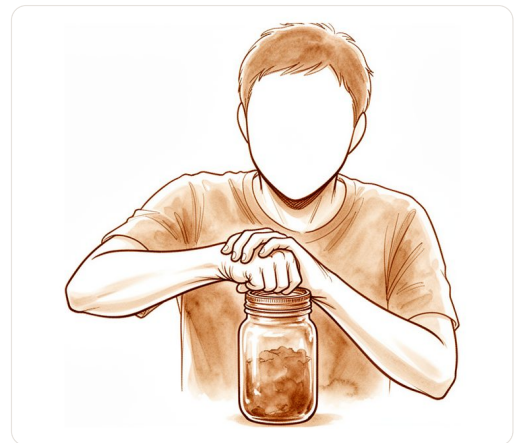


Osteoarthritis do Punho

Osteoarthritis do punho, com perda dos espaços articulares normais.

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 e latejante no punho. Isso é frequentemente causado por artrite por desgaste, na qual a cartilagem de amortecimento entre seus ossos se degradou. A dor geralmente fica no centro do punho ou no lado do polegar. Ela tende a piorar quando você usa a mão para tarefas diárias.

Movimentos simples podem se tornar difíceis. Você pode ter dificuldade em segurar objetos firmemente ou girar uma maçaneta. Alcançar as costas para fechar um sutiã pode parecer rígido e doloroso. Enfiar uma camisa pode exigir que você mova o braço inteiro em vez de apenas o punho. Levantar itens leves, como uma chaleira ou uma sacola de compras, pode causar desconforto agudo.

A dor frequentemente piora após a atividade. Você pode notar que ela lateja mais à noite após um longo dia usando as mãos. Algumas pessoas descobrem que descansar o punho sobre um travesseiro ajuda a aliviar a dor. No entanto, a rigidez também é uma parte importante da experiência. Seu punho pode parecer particularmente tenso e difícil de mover quando você acorda pela manhã. Essa rigidez matinal geralmente diminui um pouco à medida que você se mexe, mas pode retornar se você descansar por muito tempo.

Dormir pode ser desafiador devido a essa dor. Muitos pacientes descobrem que não conseguem deitar de lado sem exercer pressão sobre o punho afetado. Você pode se revirar, tentando encontrar uma posição que não agrave a articulação. Essa falta de sono reparador pode deixá-lo cansado e frustrado durante o dia.

É comum sentir uma sensação de atrito ou ouvir um estalo ao mover o punho. Isso ocorre quando o osso esfrega no osso onde a cartilagem protetora desapareceu. Embora isso possa ser alarmante, é um sinal típico de artrite avançada. Compreender esses sintomas nos ajuda a planejar seu cuidado. Queremos garantir que você se sinta ouvido e apoiado enquanto discutimos o melhor caminho a seguir para sua situação específica.

O que está realmente acontecendo

O seu pulso é composto por oito ossos pequenos, dispostos de forma bem ajustada. Na osteoartrite, a cartilagem lisa que reveste esses ossos se desgasta. Pense na cartilagem como um amortecedor ou uma junta. Sem ela, os ossos roçam uns contra os outros. Isso causa dor, rigidez e inchaço.

A artrite por desgaste geralmente começa em locais específicos. Pode começar onde o antebraço encontra o pulso, ou entre os próprios ossos pequenos do carpo. À medida que a superfície articular se degrada, o pulso perde seu deslizamento natural. Você pode sentir uma sensação de atrito ou travamento ao movê-lo. Tarefas simples, como girar uma maçaneta, tornam-se difíceis.

Seu cirurgião explica que esse dano altera a forma como seu pulso se move. Por exemplo, uma técnica chamada artrodeese dos quatro ossos desloca a posição de certos ossos. Esse deslocamento pode aumentar o estresse sobre as articulações restantes. Com o tempo, esse estresse adicional pode levar a um desgaste adicional nessas áreas.

Sabemos que nenhuma cirurgia pode restaurar seu pulso ao seu estado original e perfeito. Cada opção envolve compromissos. Os procedimentos de fusão limitam o movimento para reduzir a dor. A substituição articular visa manter o movimento, mas carrega riscos mais elevados. Seu cirurgião discutirá qual caminho se adequa às suas necessidades diárias e nível de atividade.

O objetivo é interromper a dor e proporcionar um pulso estável. Você pode perder parte da amplitude de movimento, mas ganha confiabilidade. Muitos pacientes consideram que o compromisso vale a pena para o alívio da dor. Nosso foco é ajudá-lo a retornar à sua vida diária com menos desconforto.

O que podemos fazer a respeito

O Dr. Kieran Hirpara, cirurgião de membro superior do Mater Private Hospital Rockhampton, aborda este problema na nossa clínica focando nas suas necessidades específicas. Os pacientes chegam à nossa clínica por referência do médico de família ou fisioterapeuta. Uma avaliação clínica (histórico, exame físico e imagens quando necessário) estabelece o diagnóstico. Para problemas degenerativos ou de longa duração, geralmente tentamos tratamento não cirúrgico – modificação da atividade, fisioterapia ou terapia manual, uso de órteses e injeções – e consideramos a cirurgia quando isso não proporcionou melhora suficiente. Para problemas estruturais ou agudos, a cirurgia pode ser recomendada imediatamente, sem uma tentativa prévia de tratamento não cirúrgico.

Você pode começar alterando a forma como utiliza a mão. Recomendamos evitar o levantamento de pesos pesados ou o aperto repetitivo que cause dor. Um fisioterapeuta pode ensinar exercícios para manter o pulso móvel e fortalecer os músculos ao redor. As órteses podem apoiar a articulação durante as tarefas diárias. Geralmente, recomendamos dar algumas semanas para que essa abordagem surta efeito. Se a dor persistir, podemos sugerir medicação. Analgésicos ou anti-inflamatórios disponíveis sem receita podem ajudar a controlar o desconforto. Em alguns casos, oferecemos injeções na articulação. As injeções de cortisona reduzem o inchaço e a dor por um período limitado. As injeções de ácido hialurônico ou PRP visam amortecer a articulação, embora os efeitos variem. Esses tratamentos não reverterem a artrite, mas podem melhorar o seu conforto e função.

A cirurgia é considerada quando o tratamento conservador não proporcionou melhora suficiente. O objetivo é aliviar a dor e restaurar a estabilidade. As opções incluem a fusão, que une os ossos para impedir o movimento doloroso, ou a substituição, que troca as superfícies danificadas por artificiais. Selecionamos a melhor opção com base na articulação específica envolvida, nas suas demandas e no risco de complicações. Não há uma única opção preferida para a osteoartrite do punho na maioria dos cenários. Discutimos essas escolhas com você para alcançar uma decisão compartilhada.

O que esperar

O seu pulso provavelmente ficará rígido e doloroso durante semanas ou meses após o tratamento. O alívio da dor é o objetivo mais comum, e a maioria das pessoas nota uma melhora significativa dos seus sintomas com os cuidados adequados. Sem tratamento, a artrose por desgaste geralmente persiste ou piora lentamente ao longo do tempo. Os seus sintomas podem aparecer e desaparecer, mas os danos articulares subjacentes tendem a progredir.

Se optar pela fusão do pulso, pode esperar um alívio da dor confiável. Este procedimento é a opção de salvamento mais comum para artrose grave. Estabiliza a articulação e reduz a incapacidade. No entanto, limita o movimento do seu pulso em todas as direções. Não recuperará totalmente a função completa do pulso. A sua força de preensão geralmente melhora, mas o seu alcance de movimento será reduzido.

Se optar pela substituição articular, o objetivo é obter maior mobilidade. Esta opção apresenta um risco maior de complicações do que a fusão. Pode enfrentar problemas como afrouxamento ou a necessidade de cirurgia adicional. Se a substituição falhar, a conversão para fusão é um plano de segurança seguro e eficaz. Esta cirurgia de salvamento melhora a função de forma confiável e proporciona um alívio significativo da dor. Por outro lado, se a fusão falhar, a conversão para uma substituição moderna também é viável.

A recuperação envolve um período de atividade limitada. Começar a realizar movimentos suaves precocemente ajuda a recuperar a função motora mais rapidamente. Terá menos visitas de terapia se iniciar este processo cedo. A maioria das pessoas retorna às tarefas diárias com dor reduzida, mas algumas limitações permanecem. Cerca de 20% dos pacientes permanecem insatisfeitos com o resultado, enquanto 86% retornam às atividades completas. O seu cirurgião ajudará a ponderar o compromisso entre mobilidade e estabilidade. A decisão depende do seu nível de atividade e da disposição para aceitar os riscos potenciais de revisão.

Quando procurar ajuda

Consulte o seu médico de família se tiver dor no pulso persistente que não melhora com o repouso. Solicite uma avaliação especializada se notar fraqueza, instabilidade ou uma sensação de bloqueio ou cedência. Estes sintomas podem interferir no seu sono ou no trabalho. Procure ajuda em caso de qualquer piora súbita da sua condição. O seu cirurgião irá avaliar se tem artrose por desgaste. Irá discutir se a fusão do pulso ou a substituição da articulação é a opção adequada para si. Esteja ciente de que ambas as opções comportam riscos. A fusão do pulso oferece um alívio da dor fiável, mas limita o movimento. A substituição da articulação preserva a

mobilidade, mas tem taxas mais elevadas de complicações. O seu cirurgião irá orientá-lo através destas escolhas com base nas suas necessidades específicas.