



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/BR/intro>

## Síndromes de dor nos membros

Versão de 2016

### 8. Dor patelo-femoral - dor no joelho

#### 8.1 O que é?

A dor patelo-femoral é a síndrome de utilização excessiva mais comum em idade pediátrica. As doenças deste grupo resultam de movimentos repetitivos ou lesões associadas a exercícios contínuos de uma determinada parte do corpo, em particular das articulações e tendões. Estas doenças são muito mais comuns em adultos (cotovelo do tenista ou golfista, síndrome do túnel cárpico, etc.) do que em crianças.

A dor patelo-femoral refere-se ao desenvolvimento de dor na parte anterior do joelho com atividades que exerçam carga adicional sobre a articulação patelo-femoral (a articulação formada pela superfície do joelho (rótula) e a parte inferior do fêmur ou osso da coxa).

Quando a dor no joelho é acompanhada por alterações no tecido da superfície interna (cartilagem) da rótula, é utilizado o termo médico "condromalácia da rótula" ou "condromalácia patelar".

Existem muitos sinónimos para a dor patelo-femoral: síndrome patelo-femoral, dor anterior do joelho, condromalácia da rótula, condromalácia patelar.

#### 8.2 É uma doença comum?

É muito rara em crianças até aos 8 anos de idade, tornando-se progressivamente mais comum nos adolescentes. A dor patelo-femoral é mais comum nas meninas. Também pode ser mais comum em crianças com angulação significativa dos joelhos como por exemplo joelhos valgos (geno valgo) ou pernas arqueadas (geno varo), assim como nas crianças com doenças da rótula devido ao desalinhamento e

---

a instabilidade.

### **8.3 Quais são os principais sintomas?**

Os sintomas característicos são dor na parte anterior no joelho que piora com atividades como correr, subir ou descer escadas, baixar ou saltar. A dor também é agravada pela posição sentada prolongada com o joelho dobrado.

### **8.4 Como é diagnosticada?**

A dor patelo-femoral em crianças saudáveis é um diagnóstico clínico (testes laboratoriais ou estudos de imagem não são necessários). A dor pode ser reproduzida por compressão da rótula ou ao restringir o movimento ascendente da rótula quando os músculos da coxa (quadricípites) estão contraídos.

### **8.5 Como pode ser tratada?**

Na maioria das crianças sem doenças associadas (tais como transtornos de angulação dos joelhos ou instabilidade da rótula), a dor patelo-femoral é uma condição benigna que se resolve por si só. Caso a dor interfira com a prática de esportes ou com as atividades diárias, a iniciação de um programa de fortalecimento do quádriceps pode ajudar. A aplicação de bolsas de gelo pode aliviar a dor após a prática de exercício físico.

### **8.6 E em relação à vida diária?**

As crianças devem ter uma vida normal. O seu nível de atividade física deve ser ajustado de modo a mantê-las sem dor. As crianças muito ativas podem utilizar uma joelheira com uma cinta patelar.