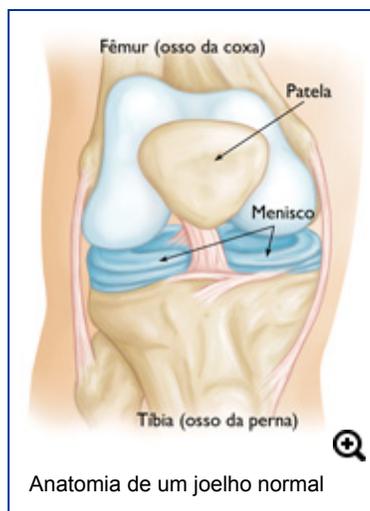




## Rupturas do menisco (Meniscus Tears)

As rupturas do menisco estão entre as lesões mais comuns no joelho. Atletas, particularmente os que praticam esportes de contato, têm mais chances de romper o menisco. Entretanto, qualquer pessoa de qualquer idade pode romper um menisco. Normalmente, quando alguém fala de ruptura das cartilagens do joelho, está se referindo a menisco rompido.

### Anatomia



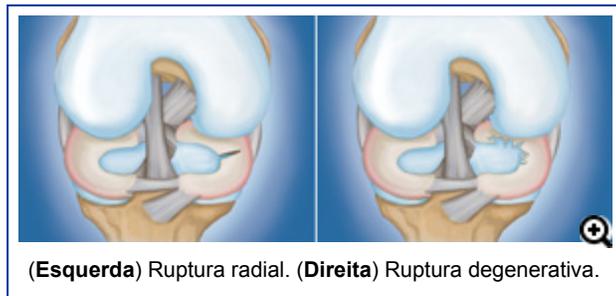
A articulação do joelho é formada pelo encontro de três ossos: o osso da coxa (fêmur), o osso da perna (tíbia) e a rótula (patela).

Duas cartilagens em formato de C agem como "amortecedores" entre o osso da coxa e o da perna. São chamadas de meniscos. São resistentes e flexíveis para auxiliar o amortecimento e a estabilidade da articulação.

### Descrição

Os meniscos são rompidos de diferentes modos. As rupturas são identificadas por seu aspecto e pelo local do menisco em que ocorrem. Rupturas comuns incluem "alça de balde", oblíqua e radial.

As rupturas do menisco causadas por esportes costumam ocorrer em conjunto com outras lesões do joelho, como rupturas do ligamento cruzado anterior.



## Causa

As rupturas agudas de menisco normalmente ocorrem durante a prática de esportes. Os atletas podem torcer o joelho ao agachar, causando a ruptura. Às vezes há contato direto, como em choques contra o adversário.

Pessoas mais idosas têm maior probabilidade de desenvolver rupturas de menisco degenerativas. A cartilagem se enfraquece e fica mais fina com o tempo. O tecido envelhecido e desgastado é mais propenso a rupturas. Se os meniscos já estiverem enfraquecidos pela idade, basta uma entorse desajeitada ao se levantar de uma cadeira para causar uma ruptura.

## Sintomas

Pode ser possível ouvir um estalido quando o menisco é rompido. A maioria das pessoas ainda consegue andar mesmo com o joelho lesionado. Muitos atletas não suspendem a prática do esporte mesmo com a ruptura. Em 2 ou 3 dias, o joelho ficará gradualmente mais rígido e inchado.

Os sintomas mais comuns de ruptura do menisco são:

- dor;
- rigidez e inchaço;
- bloqueio ou travamento do joelho;
- sensação de que o joelho está "falseando";
- incapacidade de movimentar o joelho em toda a amplitude de movimento.

Se a ruptura não for tratada, pedaços do menisco podem soltar-se e flutuar pela articulação, o que pode fazer com que o joelho falseie, estale ou trave.

## Exame médico

### **Exame físico e histórico do paciente**

Depois de conversar sobre os sintomas e o histórico médico, o médico examinará o joelho. Ele analisará se há dor ao longo da linha da articulação em que o menisco está posicionado. A dor normalmente é um sinal de ruptura.

Um dos principais testes para verificar se o menisco está rompido é o teste de McMurray. O médico flexiona, depois estica e gira o joelho. Esses movimentos aplicam tensão no menisco rompido. Se houver ruptura do menisco, eles produzirão um estalo. O joelho estalará sempre que o médico fizer o teste.

### **Exames de imagem**

Como há outros problemas no joelho com sintomas semelhantes, o médico pode pedir exames de imagem para auxiliar na confirmação do diagnóstico.

**Radiografias.** Embora as radiografias não mostrem as rupturas do menisco, elas podem mostrar outras causas de dor no joelho, como osteoartrite.

**Ressonância nuclear magnética (RNM).** Este exame pode criar imagens melhores dos tecidos moles da articulação do joelho, como o menisco.

## **Tratamento**

---

O tratamento que o cirurgião ortopédico indicará para a ruptura dependerá do tipo, do tamanho e da localização da ruptura.

O terço externo do menisco é bastante vascularizado. A ruptura dessa região "vermelha" pode cicatrizar sozinha, ou pode ser reparada por cirurgia. Rupturas longitudinais são exemplos desse tipo de ruptura.

Em contrapartida, os dois terços internos do menisco não são vascularizados. Sem os nutrientes do sangue, as rupturas nessa região "branca" não são capazes de cicatrizar. Essas rupturas complexas frequentemente ocorrem em cartilagens finas e desgastadas. Como os pedaços não podem unir-se, as rupturas nessa região são frequentemente removidas por cirurgia.

Além do tipo de ruptura, a idade, o nível de atividades e as lesões relacionadas afetarão seu plano de tratamento.

### **Tratamento não cirúrgico**

Se a ruptura for pequena e estiver localizada na borda externa do menisco, a cirurgia pode não ser necessária para repará-la. Se os sintomas não persistirem, e se o joelho estiver estável, o tratamento não cirúrgico pode ser suficiente para você.

**RICE.** O protocolo RICE é efetivo para a maioria das lesões esportivas. RICE significa Rest (Repouso), Ice (Gelo), Compression (Compressão) e Elevation (Elevação).

- **Repouso.** Dê um tempo na atividade que causou a lesão. O médico pode recomendar o uso de muletas, para evitar que apoie o peso do corpo no membro acometido.
- **Gelo.** Use bolsas de gelo por 20 minutos, várias vezes no mesmo dia. Não coloque o gelo diretamente sobre a pele.
- **Compressão.** Para prevenir aumento do inchaço e perda de sangue, use uma bandagem elástica de compressão.
- **Elevação.** Para reduzir o inchaço, recline o corpo e coloque a perna em nível mais elevado que o coração.

**Anti-inflamatórios não esteroides.** Medicamentos como aspirina e ibuprofeno reduzem a dor e o inchaço.

### **Tratamento cirúrgico**

Se os sintomas persistirem depois do tratamento não cirúrgico, o médico pode indicar uma artroscopia.

**Procedimento.** A artroscopia do joelho é um dos procedimentos cirúrgicos mais realizados. Ela consiste na inserção de uma minicâmera por um pequeno corte (portal). Assim, é possível ter uma visão clara do interior do joelho. O cirurgião ortopédico insere por outros portais pequenos instrumentos cirúrgicos para cortar ou reparar a ruptura.



- **Meniscectomia parcial.** Neste procedimento, o tecido do menisco lesionado é retirado.



- **Reparo do menisco.** Algumas rupturas de menisco podem ser reparadas por sutura (unidas com pontos). A possibilidade de sucesso no tratamento de reparo da ruptura depende do tipo de ruptura e também da condição geral do menisco lesionado. Como o menisco precisa cicatrizar, o tempo de recuperação para o reparo é muito maior que no caso da meniscectomia.



**Reabilitação.** Depois da cirurgia, o médico pode colocar um gesso ou uma órtese no joelho para limitar os movimentos. Nos casos de procedimento de reparo do menisco, é preciso usar muletas por cerca de um mês para evitar apoiar o peso do corpo no joelho.

Quando a cicatrização estiver concluída, o médico prescreverá exercícios de reabilitação. É necessário praticar exercícios regularmente para restaurar a mobilidade e a força do joelho. Primeiro são indicados exercícios para aumentar a amplitude de movimento. Exercícios de fortalecimento serão adicionados gradualmente ao plano de reabilitação.

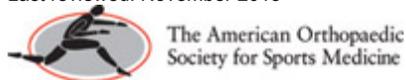
A maior parte da reabilitação pode ser realizada em casa, mesmo se o médico recomendar fisioterapia. O tempo de reabilitação para o reparo do menisco é de cerca de 3 meses. A meniscectomia exige menos tempo para a cura, aproximadamente 3 a 4 semanas.

## Recuperação

---

Os rompimentos do menisco são lesões extremamente comuns no joelho. Com o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação adequados, os pacientes normalmente recuperam seus desempenhos anteriores à lesão.

Last reviewed: November 2015



Desenvolvido em conjunto com a Sociedade Americana de Ortopedia para a Medicina Esportiva.

*AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS ["Find an Orthopaedist"](#) program on this website.*

Copyright 2015 American Academy of Orthopaedic Surgeons

---

### Related Articles

Knee Arthroscopy (<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00299>)

---

### Related Resources

Video: Meniscus Tears ()

---

#### OrthoInfo

The American Academy of Orthopaedic Surgeons  
9400 West Higgins Road  
Rosemont, IL 60018  
Phone: 847.823.7186  
Email: [orthoinfo@aaos.org](mailto:orthoinfo@aaos.org)