

É uma doença degenerativa da cartilagem articular da superfície posterior da patela, que produz dor e desconforto ao redor ou atrás da patela. É comum em jovens adultos, especialmente em jogadores de tênis, futebol e corredores.

### SINTOMAS

Os principais sintomas são: **dor** na região anterior do joelho ao subir e descer escadas, ao permanecer sentado por tempo prolongado e levantar (Sinal de Cinema), ao correr principalmente em terrenos íngreme, ao agachar-se; **estalidos** na região da patela ao flexionar e estender o joelho; **edema** que são decorrentes pelo excesso de líquido na articulação.

### CAUSAS

As causas da condromalácea estão relacionadas a mal alinhamento da patela, ocasionando desgaste da patela, desequilíbrio muscular – quadríceps VMOxVL, encurtamento muscular – região posterior da coxa, alterações anatômicas tanto do fêmur quanto da patela – patela alta, pronação do pé, troclea rasa, rotação interna do fêmur,...).

Existem também os microtraumatismos de repetição, comuns em esportes de impactos e o uso inadequado de aparelho de ginástica como step, Leg Press, miniagachamento que acabam sobrecarregando a articulação femoropatelar.

### TRATAMENTO

O tratamento inicial deve ser baseado nas causas da lesão. Após ser diagnosticada a causa da lesão, iniciamos o tratamento fisioterápico com o objetivo de diminuir o quadro algico e antiinflamatório, além do ganho de flexibilidade e reequilíbrio muscular, enfatizando VMO para equilibrar as forças atuantes sobre a patela.

É importante durante o fortalecimento muscular avaliar o limite de extensão e flexão de joelho, para não piorar o estado da cartilagem na patela. Durante o tratamento precisamos tomar algumas precauções como por exemplo: evitar exercícios e esportes de impacto, evitar subir e descer escadas, colocar gelo após os exercícios e permanecer longo período sentado ou com a perna cruzada.

Se não houver melhora do quadro após o tratamento conservador, é necessário o tratamento cirúrgico, através da artroscopia para restabelecer a biomecânica da articulação. Hoje existem medicamentos condroprotetores, para prevenir ou regredir a lesão na patela.

