

Artrose

Causas

A artrose é provocada por um processo de deterioração da cartilagem que, em condições normais, teria a missão de evitar o atrito entre as extremidades dos ossos que constituem as articulações móveis, protegendo-as do desgaste. À medida que esta cartilagem vai perdendo a sua elasticidade e se tornando mais fina, até praticamente desaparecer, as extremidades dos ossos vão ficando unidas directamente e sofrendo uma progressiva deterioração que acaba por perturbar o funcionamento da articulação afectada.

Embora ainda não se conheça com exactidão a origem desta deterioração, existe uma série de factores que propiciam o seu aparecimento e favorecem a sua progressão. De facto, em alguns casos, nomeadamente na artrose que afecta as articulações da mão, observa-se uma clara predisposição hereditária para se sofrer da doença, já que a sua incidência é muito mais elevada em determinadas famílias. Para além disso, há uma série de problemas, como é o caso dos traumatismos, dos processos infecciosos, das deformações do esqueleto, da gota, da hemofilia ou da artrite reumatóide, que ao provocarem o aparecimento de determinadas lesões nas articulações favorecem a artrose.

Por outro lado, a artrose é muito mais frequente quando as articulações suportam, de maneira constante ou repetida, uma carga excessiva, sendo nestes casos necessário referir a importância do excesso de peso na evolução da artrose da anca e do joelho, articulações que também se podem deteriorar quando são submetidas a esforços excessivos e constantes, consequentes da prática de actividades desportivas, tais como o futebol ou o esqui. A mesma situação ocorre com as pessoas que se vêem obrigadas a adoptar determinadas posturas durante um determinado período de tempo, pois acabam por forçar alguma das articulações.

Evolução e manifestações gerais

Dado que a artrose tem uma evolução lenta e progressiva, as lesões das articulações costumam desenvolver-se de forma pouco evidente, pois não provocam qualquer sinal ou sintoma, durante um longo período de tempo. Numa primeira fase, que pode durar vários anos ou décadas, a artrose vai provocando a deterioração da cartilagem articular, cuja elasticidade, resistência e espessura vão paulatinamente diminuindo. Nesta fase, a doença praticamente não origina qualquer manifestação que evidencie o problema. Todavia, a partir do momento em que a cartilagem articular se encontra muito deteriorada, ou praticamente destruída, a sua ausência perturba o funcionamento e a integridade das restantes estruturas articulares, o que proporciona o aparecimento de várias consequências.

De facto, as extremidades ósseas intra-articulares, ao ficarem sem a protecção da cartilagem que as reveste, ficam em contacto directo e, consequentemente, submetidas a atritos durante os movimentos, o que provoca a manifestação mais comum da artrose - a dor articular. Trata-se de uma dor que, embora inicialmente seja ligeira, se vai intensificando à medida que as lesões ósseas evoluem. A dor costuma manifestar-se quando se realiza uma actividade depois de se ter

mantido a articulação afectada em repouso durante algumas horas, tendo tendência para desaparecer à medida que a dita articulação se movimenta, embora possa reaparecer se o esforço for muito intenso ou prolongado, reduzindo de intensidade com o repouso. Uma outra manifestação típica deste período é a rigidez articular, que consiste numa dificuldade específica em realizar os movimentos próprios da articulação afectada depois de ter sido mantida em repouso durante algumas horas, especialmente ao início do dia. Normalmente, esta dor diminui ao fim de pouco tempo, no máximo um quarto de hora, período após o qual a articulação já se pode mover com facilidade.

Com o passar do tempo, nomeadamente após o completo desaparecimento da cartilagem articular, o contacto directo entre as extremidades ósseas provoca um estímulo que determina o crescimento ósseo anómalo e o desenvolvimento de excrescências irregulares, denominadas osteófitos, que podem atingir vários milímetros ou até mesmo alguns centímetros de diâmetro. O crescimento deste tipo de lesões, que provocam a desarmonia e, por vezes, a fragmentação das extremidades irregulares, permite a presença de corpos livres no interior da articulação, originando outra das principais consequências da artrose, ou seja, uma limitação dos movimentos. Contudo, a irregularidade das extremidades ósseas em contacto costuma provocar o aparecimento de alguns ruídos, nomeadamente rangidos e estalos, por vezes muito evidentes, durante os movimentos.

Nas fases mais avançadas, o desenvolvimento dos osteófitos volumosos costuma provocar a deformação da articulação afectada, apesar de nem sempre comprometer o seu funcionamento. Todavia, nos casos mais graves, embora de maneira variável consoante a localização da doença, assiste-se a uma progressiva insuficiência no funcionamento da articulação afectada.

Artrose da anca

Esta forma de artrose é ligeiramente mais comum nos homens e costuma manifestar-se entre os 40 e os 60 anos de idade. Ao contrário de outras localizações da artrose, a da anca tem uma evolução mais rápida, origina manifestações precoces e provoca, na maioria dos casos, um significativo estado de incapacidade ou invalidez nas fases avançadas. Normalmente, a doença aparece primeiro num dos lados da anca e pouco tempo depois no outro, o que a torna bilateral.

O primeiro sintoma corresponde à dor, perceptível na própria articulação ou na virilha, na parte anterior da coxa ou na região das nádegas. Ainda que, de início, a dor apenas se manifeste quando a articulação é forçada (por exemplo, ao carregar objectos pesados ou ao caminhar), não costuma ser muito intensa. Contudo, à medida que a doença vai progredindo, a dor vai-se tornando mais intensa e persistente, acentuando-se com as alterações de posição e apenas desaparecendo quando o paciente se encontra em repouso na cama. Ao fim de alguns anos, quando a doença já se encontra muito evoluída, a dor pode tornar-se permanente, dificultando o repouso nocturno.

À medida que a dor se vai intensificando, a artrose vai produzindo uma paulatina limitação da amplitude dos movimentos da anca afectada, o que provoca a adopção de posturas forçadas, em que o paciente tem, por exemplo, a tendência para manter o membro inferior flectido e para aproximar a coxa do abdómen enquanto caminha, originando um coxear cada vez mais evidente. Nas fases avançadas, é praticamente impossível caminhar, já que a doença provoca um grau de invalidez variável. Até há alguns anos, as pessoas afectadas por artroses de anca avançadas eram obrigadas a utilizar cadeiras de rodas; actualmente, o prognóstico desta doença melhorou significativamente, graças aos avanços na cirurgia e ao aperfeiçoamento das próteses de anca.

Artrose da coluna vertebral

A artrose da coluna vertebral costuma manifestar-se entre os 40 e os 45 anos de idade em duas localizações preferenciais: a região cervical e a região lombar.

As principais manifestações da artrose da coluna cervical são o aparecimento de dores e rigidez do pescoço, na maioria dos casos intensas e com alguns dias ou semanas de duração, período após o qual desaparecem. Por vezes, como a atípica aproximação das vértebras afectadas provoca uma compressão dos nervos que saem da medula espinal para inervar os membros superiores, a artrose origina o aparecimento de dor nos ombros e nos braços, acompanhada por uma sensação de intumescimento e formigueiro nas mãos, que nos casos mais graves provoca perda de força. Com o passar do tempo, os episódios agudos vão sendo cada vez menos frequentes e a dor no pescoço pode tornar-se contínua, verificando-se uma progressiva diminuição de intensidade, até desaparecer por completo. Por outro lado, como a rigidez do pescoço tem uma evolução menos favorável, por vezes, perturba bastante a realização dos movimentos de rotação da cabeça.

A artrose da coluna lombar, a zona que mais peso do corpo suporta, é muito mais comum e, embora por vezes não manifeste quaisquer sinais ou sintomas, são muito mais frequentes entre os homens. As suas manifestações mais típicas correspondem a crises lombares, normalmente desencadeadas após a realização de um esforço ou movimento brusco, por exemplo ao inclinar-se para a frente para levantar um objecto em vez de o fazer através da flexão das pernas. Estas crises, que se manifestam através de uma dor aguda na parte inferior das costas, que se pode irradiar à virilha ou às nádegas, embora costumem desaparecer ao fim de uma ou duas semanas, têm tendência para se repetirem caso não sejam adoptadas as devidas precauções para não forçar a coluna. Por vezes, o lumbago complica-se com um ataque de ciática, caracterizado pelo aparecimento de dor no percurso do nervo ciático ao longo da coxa e perna até ao pé. Noutros casos, ainda que não proporcione o surgimento de ataques agudos como os mencionados, manifesta-se através de uma dor crónica na parte inferior das costas, ligeira mas contínua, com repercussões negativas na qualidade de vida, que obriga à realização do devido tratamento. Por vezes, caso se force a parte inferior das costas, as dores serão cada vez mais intensas.

Artrose do joelho

Dado que o joelho é a articulação do corpo que é submetida a maiores esforços, constitui um local muito comum de artrose, pois praticamente toda a população é afectada, logo a partir dos 20 anos, por um certo grau de deterioração das cartilagens articulares do joelho, apesar de esta nem sempre originar sinais ou sintomas e, quando o faz, as manifestações apenas costumam surgir após os 45 anos de idade, afectando essencialmente as mulheres. Embora as dores, regra geral, se manifestem em ambos os joelhos, costumam começar por afectar um dos joelhos e depois o outro. A principal manifestação é a dor na parte anterior da articulação, que de início apenas se apresenta ao subir ou ao descer escadas, ao sentar e na posição de cócoras, após um longo período de repouso. Com a continuação, a dor começa a manifestar-se quando a pessoa caminha ou permanece de pé durante determinado tempo, diminuindo com o repouso na cama. Para além da dor, a artrose do joelho também costuma provocar um certo grau de rigidez articular, que se manifesta quando se começa a andar, embora desapareça ao fim de alguns minutos. Por vezes, são perceptíveis estalos ao mover a articulação, por exemplo ao subir escadas ou ao sentar. Embora os sinais e sintomas tenha uma evolução progressiva, por vezes com períodos de aumento de intensidade alternados com outros de diminuição das dores, a evolução varia bastante de caso para caso. Todavia, nas fases avançadas, o problema pode originar uma limitação mais ou menos intensa dos movimentos, dificultando o dia-a-dia.