

Dra. Milena Lopes

ORTOPEDIA & TRAUMATOLOGIA

ARTIGO EM PDF

— JOELHO

Joelho que estala e dói depois dos 40: quando é artrose

Estalo isolado raramente significa alguma coisa. O que muda o diagnóstico é o que vem junto — e, se for artrose, o tratamento começa bem longe da sala de cirurgia.



Dra. Milena Lopes · Médica Ortopedista e Traumatologista

CRM-SP 208183 · RQE 120961 · Publicado em setembro de 2026 · 8 min de leitura

O que realmente funciona no tratamento

A diretriz de manejo não cirúrgico da artrose de joelho da Academia Americana de Cirurgias Ortopédicas (AAOS), na terceira edição publicada em 2021, é um bom mapa do que tem evidência e do que não tem.

1. Exercício — a base de tudo

Exercício supervisionado, não supervisionado ou aquático é recomendado em relação a não se exercitar, com evidência forte para melhora de dor e função. Fortalecimento de quadríceps e glúteos, mobilidade e condicionamento. Na prática, é o tratamento que mais muda o dia a dia dos meus pacientes — e o que exige mais constância.

2. Perda de peso sustentada

Recomendada para pacientes com sobrepeso ou obesidade, também com impacto direto em dor e função. A palavra importante aqui é *sustentada*.

3. Medicação

Anti-inflamatórios tópicos e orais têm papel no controle dos sintomas, sempre com atenção a contraindicações e ao tempo de uso. Isso é individual e precisa de prescrição — não é conversa para a internet.

4. Infiltrações

Aqui a evidência é mais nuançada, e prefiro ser transparente:

- **Corticoide intra-articular:** a diretriz da AAOS reconhece alívio de curto prazo. É uma ferramenta útil para crises, não um tratamento contínuo.
- **Ácido hialurônico:** auxilia na lubrificação da articulação, promovendo redução do impacto. A AAOS de 2021 *não recomenda o uso rotineiro* na artrose sintomática de joelho. Vale registrar que outras sociedades internacionais divergem, e por isso a indicação, quando existe, é discutida caso a caso.
- **PRP:** um tratamento da medicina regenerativa que utiliza o próprio sangue do paciente para estimular a cicatrização e a recuperação de tecido. A mesma diretriz diz que pode reduzir dor e melhorar função, mas com força de recomendação limitada. Tratei desse tema em [um artigo específico](#).

5. Cirurgia

A prótese (artroplastia) é uma cirurgia com resultados muito bons — quando indicada no momento certo. Ela entra quando a artrose é avançada, os sintomas limitam a vida e o tratamento conservador bem conduzido já não dá conta. Não é o primeiro passo, e antecipar não melhora o resultado.

Procure um ortopedista se

- a dor no joelho persiste por mais de seis semanas;
- há rigidez matinal ou ao levantar da cadeira;
- o joelho incha com frequência;
- você começou a evitar escadas, caminhadas ou atividades que gostava.

Perguntas frequentes

Estalo no joelho é sinal de artrose?

Sozinho, quase nunca. Estalos indolores são comuns e geralmente inofensivos. A suspeita aumenta quando o estalo vem acompanhado de dor, rigidez ao levantar depois de ficar sentado e piora ao final do dia.

Quem tem artrose pode correr ou fazer musculação?

Na maioria dos casos, sim — com orientação e progressão adequada. A diretriz da AAOS recomenda exercício em vez de repouso, e a musculação é uma das formas mais eficazes de proteger a articulação. O que precisa de ajuste é a carga, o volume e, às vezes, o tipo de impacto.

Artrose sempre vira prótese?

Não. A artroplastia é reservada para casos avançados com grande impacto na qualidade de vida. Muita gente controla bem os sintomas por anos com exercício, controle de peso, medicação e infiltrações pontuais.

Colágeno e suplementos resolvem?

A evidência para suplementos na artrose de joelho é fraca e inconsistente. Podem ser discutidos individualmente, mas não substituem exercício e controle de peso, que são as medidas com melhor respaldo.

Fontes consultadas

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons. *Management of Osteoarthritis of the Knee (Non-Arthroplasty) — Clinical Practice Guideline, 3rd edition (2021)*. [aaos.org](https://www.aaos.org)
2. AAOS Clinical Practice Guideline Summary. *Management of Osteoarthritis of the Knee (Nonarthroplasty), Third Edition*. JAAOS, 2022. [PubMed 35383651](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35383651/)
3. Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). *Artrose e atividade física sem dor*. sbot.org.br

Texto escrito e revisado clinicamente por Dra. Milena Lopes (CRM-SP 208183 · RQE 120961). Última revisão: 18 de setembro de 2026.

