

Guia da artrose de joelho

O que é, o que muda o resultado e o que a evidência sustenta — Método R3™

Artrose é uma condição crônica. Não existe tratamento que reverta a cartilagem perdida — e qualquer promessa nesse sentido merece ceticismo. Isso está longe de significar impotência.

O que é modificável e o que não é

Modificável	Não modificável
Dor	O desgaste já instalado
Força muscular	
Capacidade funcional	
Qualidade do movimento	
Velocidade de progressão dos sintomas	
Necessidade de cirurgia	

A correlação entre grau radiográfico e intensidade de dor é fraca. Existem pessoas com artrose avançada na imagem e boa função, e o inverso. O grau não define sozinho o seu prognóstico.

O que realmente determina a limitação

- **Força de quadríceps** — é o amortecedor da articulação. Déficit aumenta a carga a cada passo.
- **Grau de inflamação** — produz dor desproporcional ao desgaste estrutural, e é tratável.
- **Peso corporal e condicionamento** — cada quilo a menos reduz um múltiplo desse valor em carga articular.

Nenhum dos três aparece na radiografia. Todos os três respondem a tratamento.

O que a evidência sustenta

Primeira linha — evidência alta

- Exercício terapêutico dosado, com progressão de carga
- Educação e automanejo
- Redução de peso associada ao exercício, quando aplicável

Segunda linha — seletiva

- Analgésicos e anti-inflamatórios por período curto, em crises
- Infiltração guiada, para abrir janela terapêutica que viabilize o exercício
- Viscosuplementação em casos selecionados

— Órtese de descarga em artrose unicompartmental selecionada

O que a evidência não sustenta

- Artroscopia de limpeza em artrose sem bloqueio mecânico
- Suplementos orais como tratamento central
- Qualquer terapia que prometa regenerar cartilagem de forma difusa

Os três pilares do Método R3™

Pilar	O que trata	Ferramentas
R1 — Recuperar	Ambiente articular interno	Terapias intra-articulares, recursos ortobiológicos
R2 — Reduzir	Envelope do joelho: músculos, tendões, tecidos	Laser de alta potência, modulação da dor
R3 — Reconstruir	Proteção muscular	Fortalecimento progressivo com carga real

Os três acontecem ao mesmo tempo e se potencializam. Não são tratamentos separados.

Quando a cirurgia entra

Quando dor e limitação persistem apesar de tratamento conservador adequado. A palavra que carrega o peso é **adequado**: seis semanas de exercício sem progressão de carga não é tratamento adequado.

Adiar indefinidamente uma prótese indicada também custa caro: perda de massa muscular, deformidade progressiva e pior recuperação depois. Preservar não é sinônimo de adiar.

Material de apoio com finalidade informativa. Onde houver divergência com o que foi orientado na sua consulta, vale sempre a orientação individual. Em emergências, procure serviço de urgência.