

## BURSITE DA PATA-DE- GANSO

### INTRODUÇÃO

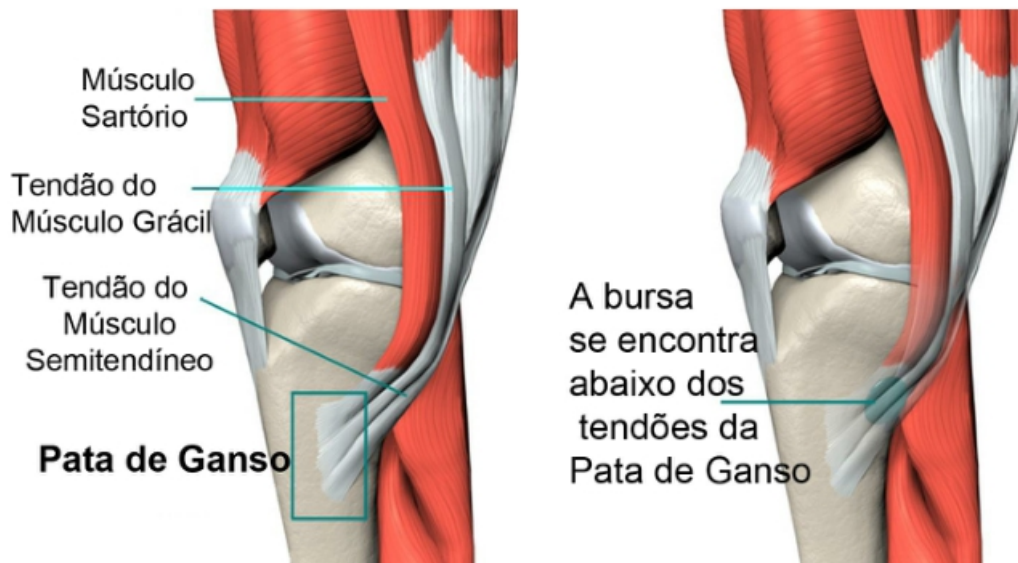
A bursite da pata-de-ganso (BPG) ocorre quando a constante fricção da bursa causa inflamação. A Bursa é uma pequena bolsa, a qual protege os tendões do atrito com o osso ou entre dois ou mais tendões. Esse atrito causa inflamação e dor aos movimentos.

Bursite da Pata de Ganso



### ANATOMIA

A bursa da pata-de-ganso é uma pequena bolsa que fica entre a tíbia e os tendões Sartório, Grácil e Semitendíneo. Tais músculos fazem parte de um conjunto muscular que chamamos *Flexores do Joelho*.



Tais músculos, quando se juntam na sua inserção na face medial (parte mais próxima ao outro joelho) da tíbia, têm seu formato semelhante a uma pata-de-ganso, por isso sua denominação. Estes músculos têm ação de flexão do joelho, adução e rotação dos quadris. A bursa da pata-de-ganso oferece proteção e lubrificação para a movimentação entre os referidos tendões e o ligamento colateral medial, que se localiza abaixo dos mesmos.

## CAUSAS

### O que causa esta condição?



A sobrecarga destes tendões, sobretudo em atletas, principalmente em corredores, pode causar a BPG. Treinos inadequados, aumentos repentinos das distancias, subidas podem contribuir para esta condição.

A BPG pode ser causada por trauma nesta área. A contusão na parte interna do joelho pode aumentar a quantidade de liquido na bursa, a qual se torna inflamada e dolorosa.

Todos aqueles que apresentam osteoartrite nos joelhos tem risco maior para esta patologia. O mal alinhamento dos membros inferiores, como joelho valgo ou pés chatos podem contribuir para esta condição.

## SINTOMAS

Os pacientes queixam-se de dor e ou edema na parte interna do joelho, aproximadamente 3 a 4 cm abaixo da linha articular do joelho, na área proximal, anterior e medial da tíbia.

Alguns pacientes referem dor na parte mais medial e posterior do joelho, o que ocorre quando outras estruturas, como os meniscos, estão lesadas. A dor pode piorar aos esforços físicos, subir escadas. Em alguns casos mais avançados a área inflamada pode ficar inchada, vermelha e sensível ao toque.

Área de dor  
na face medial  
do joelho



## DIAGNÓSTICO

### Como o médico faz o diagnóstico?

A história clínica e o exame físico auxiliam o médico a diferenciar a BPG de outras causas de dor anterior no joelho como síndrome patelo-femoral ou artrite. O exame de RX é necessário para se excluir fraturas por stress ou artrite, no entanto não mostra a Bursa inflamada.

A ressonância magnética (RNM) pode ser necessária para avaliar lesões no compartimento medial do joelho e é o exame de escolha para fazer o diagnóstico da doença. O líquido sinovial, o qual se encontra no interior da bursa, deve ser puncionado e analisado se houver suspeita de infecção.

## TRATAMENTO

### Tratamento conservador

O objetivo do tratamento na bursite da pata-de-ganso é reduzir o estímulo ao tecido lesionado. O repouso relativo, ou seja, evitar escadas, ladeiras ou outras atividades irritativas, diminuindo ou interrompendo temporariamente as atividades que desencadeiam ou pioram os sintomas. Gelo e anti-inflamatórios são utilizados na fase inicial. Sendo que as aplicações de gelo devem ser de três a quatro vezes ao dia durante vinte minutos sobre a área lesionada.

#### Alongamento dos Isquiotibiais



Aumentar a flexibilidade do joelho é peça chave da prevenção e tratamento da BPG, deve-se alongar a musculatura da parte posterior da coxa e do joelho por pelo menos 20 minutos, duas vezes ao dia. Alguns pacientes necessitarão um número maior de repetições do alongamento para um efeito satisfatório. Não alongar além do ponto onde ocorre dor ou desconforto, não ser intempestivo ao realizar o posicionamento para alongar, respirar profundamente são medidas que auxiliam na realização de um bom alongamento.

O fortalecimento da musculatura da coxa, em especial o quadríceps (músculo da parte anterior da coxa) também é importante, pois ele estende o joelho e auxilia no equilíbrio muscular desta articulação. Os exercícios de cadeia fechada são realizados por seis a oito semanas no fortalecimento da coxa, sendo prescritos por um fisioterapeuta.

O fisioterapeuta será fundamental no tratamento da bursite, pois poderá utilizar meios físicos para a redução da dor, do inchaço e da inflamação, tais como ultrassom, ondas curtas, ou ondas de choque além de orientar a série de exercícios de alongamento que você deverá fazer.

Se estas medidas não forem efetivas, infiltração com anestésico local e corticosteroides pode ser necessária.

### **Tratamento Cirúrgico**

A cirurgia para o tratamento da BPG é raramente indicada, somente sendo efetuada nos casos de infecção bacteriana e nos casos em que se esgotaram todas as opções de tratamento conservador.

### **REABILITAÇÃO**

A bursite da pata-de-ganso é considerada uma patologia autolimitada, ou seja, tem resolução independentemente de tratamento médico após determinado período de tempo. Atletas devem manter regularmente um programa de alongamento muscular e fortalecimento da musculatura. Estes devem retornar a prática esportiva apenas quando os sintomas tiverem desaparecidos ou não sejam agravados pela atividade física.

Protetores devem ser utilizados em esportes de contato, durante o processo de reabilitação, sendo que o nível e a duração da atividade são aumentados gradualmente conforme a tolerância do paciente. Se os sintomas não retornarem, os atletas podem retornar gradualmente ao nível pré-lesão de atividade.