



NO ESPORTE

■ Em atletas, a pubalgia pode ser muito prejudicial porque, devido à dor, ela muda a mecânica do corpo inteiro e costuma virar um ciclo doloroso, trazendo mais sobrecarga. De acordo com Daniel Daniachi, ortopedista do Centro Especializado em Ortopedia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, o atleta perde potência e controle muscular, pois ao transferir força, ele sente dor e inibe o movimento completo e correto. Essa compensação sobrecarrega outras articulações, como coluna lombar e sacroilíaca, além de favorecer a cronificação da dor. "Inevitavelmente, a queda de performance é uma evolução natural."

IDENTIFICAÇÃO

■ O diagnóstico, conforme detalha Daniel Daniachi, pode ser feito apenas com exame físico e história clínica do paciente. Em alguns casos, o médico pode usar exames de imagem, como ressonância ou até testes terapêuticos com infiltração local, para avaliar se houve melhora da dor.

PROBLEMA RECORRENTE

■ No futebol, a pubalgia tem sido cada vez mais comum. No passado, jogadores, como o brasileiro Kaká, tiveram de lidar com o quadro. Agora, mais recentemente, o espanhol Lamine Yamal, ganhou notoriedade por apresentar essa condição, mesmo aos 18 anos. Profissionais da área já destacam sua perda de explosão e aceleração na hora de correr em campo.

Palavra do especialista

Qual a melhor forma de tratamento contra a pubalgia?

A primeira escolha é sempre o tratamento conservador. Iniciamos com controle da dor (gelo e anti-inflamatórios) e evoluímos para uma fisioterapia ativa, focada no fortalecimento do 'core' (centro do corpo) e no equilíbrio da musculatura pélvica. O Protocolo de Holmich é uma referência excelente para isso. Trata-se de um programa de fisioterapia ativa e estruturada, com duração média de oito a 12 semanas. Diferente de terapias passivas, esse método foca em exercícios supervisionados de fortalecimento dos adutores, do abdômen e da estabilização pélvica. O objetivo é restaurar o equilíbrio e o controle muscular da região da bacia, permitindo que o corpo suporte novamente as cargas do esporte ou do dia a dia. Começamos com exercícios de baixa carga e avançamos conforme a ausência de dor. Estudos mostram que essa abordagem tem uma taxa de sucesso de até 80% para o retorno seguro às atividades. A cirurgia é uma exceção, reservada apenas para casos refratários, quando não há melhora consistente após 12 semanas de reabilitação focada e bem executada.

Quais complicações a pubalgia pode trazer se não tratada?

Sem tratamento, o quadro pode evoluir para uma dor crônica incapacitante, impedindo até caminhadas simples. Estruturalmente, a inflamação constante pode levar a uma osteíte púbica grave (desgaste do osso) ou a rupturas completas dos tendões. Além disso, quanto mais tempo se espera para tratar adequadamente, maior a chance de recorrência da dor no futuro.

Sad Rodrigues Pereira é médica da seleção brasileira de Taekwondo e Parataekwondo e especializada em medicina do esporte