

Prepare a visita ao médico.

A ida ao médico implica alguma preparação. Acredite, descobrir a origem da dor no joelho é um exercício desafiante para o médico, tendo em conta a diversidade de causas a considerar.

Tem excesso de peso?

Pratica exercício físico?

Sabe que estes podem ser alguns dos problemas que deixaram o seu joelho em stress?

No entanto, se não sofreu nenhuma lesão, e agora sente que algo não está bem, terá de ajudar o seu médico e dar-lhe pistas concretas para o ajudar a desvendar o mistério.

Aqui ficam algumas pistas que pode dar ao seu médico:

1. Descrever o histórico clínico. É necessário indicar se teve algum problema de saúde ou lesão traumática e, ainda, se tem outros problemas de saúde que possam influenciar a dor ou o seu tratamento.

2. Definir há quanto tempo sente dor. É importante ter esta noção para perceber se foi repentino ou se surgiu gradualmente. Se está a tomar algum medicamento para o alívio dos sintomas, deverá também indicar se nota alguma melhoria.

3. Indicar a área afetada. Deverá saber identificar claramente a zona afetada e perceber de que forma o limita no dia-a-dia. Deve também indicar se a dor é constante ou se se intensifica quando realiza alguma atividade, quando está em repouso ou numa altura específica do dia.

4. Descrever o que sente. Não poupe nos adjetivos, mas seja claro e direto. Deve descrever exatamente o que está a sentir – pontadas, dormência, bloqueio de movimentos, ardor, febre... tudo o que possa estar relacionado com o problema.

5. Extensão da dor. Verifique se sente dor noutras articulações. Poderá ter um problema mais extenso do que imagina ou estar a criar stress noutra área para compensar a dor no joelho.

Verifique se tem fatores de risco através do preenchimento do **questionário "Sente dor?"**, disponível em ojoelhodoi.pt.

Lembre-se sempre que um diagnóstico correto pode fazer toda a diferença.

3 em cada 10 pessoas não sabe que sofre de doenças reumáticas. Você sabe?

Marque uma consulta com o seu médico.