

# Dá para tratar a dor do joelho em casa? Ortopedista explica

DA REDAÇÃO

**D**á para tratar a dor no joelho em casa? De acordo com o médico ortopedista Luiz Felipe Carvalho, a resposta é sim. O médico explicou que existem algumas medidas que podem ser realizadas para que haja a diminuição da percepção de dor.



Cedida Assessoria

O médico explicou que existem algumas medidas que podem ser realizadas para que haja a diminuição da percepção de dor

“A gente precisa imaginar que a dor não é sentida nem tão pouco percebida no seu joelho. Mas ela é estimulada do seu joelho pelo sistema nervoso até o seu cérebro”, explicou.

Felipe, se o paciente pensar em diminuir o estímulo que está tendo no joelho, que é o estímulo inflamatório, já é possível ter uma melhora significativa na dor.

Segundo Luiz

Quais são medidas caseiras que podem ser feitas pelo paciente?

Segundo o médico ortopedista, o primeiro e um dos mais importantes passos é o repouso. Em segundo lugar, pode ser colocado gelo durante vinte minutos de duas a três vezes por dia.

A alimentação também é uma etapa importante no processo de diminuição

da dor: “é importantíssimo que a pessoa possa diminuir na dieta a ingestão de alimentos que contenham glúten, açúcares e laticínios”, disse.

O médico explicou: “Todo mundo me pergunta a mesma coisa. O que faz isso no nosso organismo? A digestão do glúten, dos açúcares e do laticínio é uma digestão que produz inflamação intestinal”,

Por fim, o ortopedista lembrou que “o intestino é considerado o nosso segundo cérebro. Então, o mesmo sangue que passa no intestino vai passar na sua articulação levando aquela inflamação produzida pela digestão desses alimentos, consequentemente aumentando o seu grau inflamatório local”, finalizou.

## Loterias



### MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2513

01 10 27 36 37 45

### QUINA

Acumulou - Concurso 5933

06 11 57 73 78

### DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2409

18 20 32 35 38 50  
10 19 20 23 26 29

### TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1826

13 14 27 33 46 49 60

### LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2356

07 08 14 26 38 39 40  
41 45 48 50 53 55 59  
60 61 67 80 87 89

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 29**

**Dia do Petróleo**  
**Dia do Anunciante**