

AMORTECEDOR

O joelho, nossa maior articulação, é capaz de suportar 20 vezes o peso do corpo.

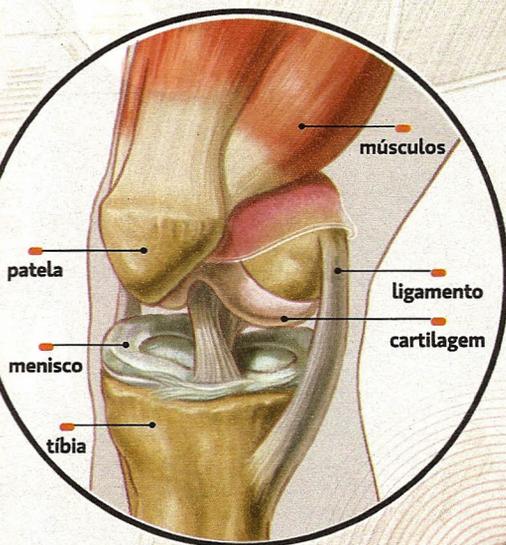
O JOELHO
PODE
ABSORVER
O IMPACTO
DE UMA
QUEDA
DE 2M.

1 DIVISÃO DE TAREFAS

Para aliviar as tensões, os joelhos contam com dois meniscos (o medial e o lateral). São cartilagens responsáveis por controlar o peso, estabilizando a articulação.

2 LIGAÇÕES DESEJOSAS

Os tendões e ligamentos conectam o joelho com músculos e ossos, trazendo a força da perna inteira para aquele ponto.



3 REVESTI E LUBRIFICA

Movimentos intensos no joelho? É um trabalho para a membrana sinovial. Além de revestir o joelho, ela produz um lubrificante que reduz atritos.

4 EMBORRACHADO

O amortecedor fica completo com a cartilagem, cuja principal função é absorver impactos. Sua espessura pode chegar até 0,6 cm. **S**

impacto absorvido



Fontes Camila Luisa Sato, fisioterapeuta formada pela Universidade Estadual Paulista (Unesp); Arnaldo José Hernandez, chefe do Grupo de Medicina do Esporte do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas de São Paulo; Ivan Okamoto, vice-coordenador do departamento de neurologia cognitiva e do envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia.