

ARTRITE REUMATOIDE

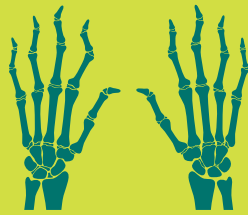
A **artrite reumatoide (AR)** é um tipo de **artrite inflamatória** e é uma das **mais comuns** formas de artrite. É uma **doença autoimune** que afeta maioritariamente as articulações das mãos, punhos, ombros, cotovelos, joelhos, tornozelos e pés.

Pode afetar adultos de qualquer idade, mas o mais comum é iniciar-se em pessoas entre os 40 e 60 anos. É mais comum em mulheres do que homens.

Sintomas de AR

Existem vários sintomas sugestivos de AR, e variam de pessoa para pessoa. Os mais comuns incluem:

- **inchaço e dor nas articulações** por mais de 6 semanas
- **inchaço e rigidez** nas articulações de manhã (com duração superior a 30 minutos)
- **cansaço** severo (fadiga)
- **sensação geral de mal-estar** e possível perda de peso
- perda de **resistência**
- perda de volume **muscular**
- **capacidade reduzida** de realizar as atividades do dia-a-dia ex.: trabalho, casa, lazer
- **protuberâncias na pele** (nódulos), secura ou vermelhidão ocular



Doença cardiovascular e AR

As pessoas com AR e outras doenças inflamatórias articulares têm um **risco acrescido de doença cardiovascular (DCV)**

As pessoas com AR experienciam um risco 1.5-2 vezes superior de doença coronária e o dobro do risco de desenvolver insuficiência cardíaca, comparativamente com a população geral.



Escolhas de vida saudáveis, incluindo a prática de atividade física regular, são importantes para a gestão da AR e redução do risco de DCV.



Atividade física e exercício

A inatividade física e comportamento sedentário são mais frequentes em pessoas com AR. Menos de 14% das pessoas com AR realizam atividade física nos níveis recomendados. No entanto, ser fisicamente ativo melhora os parâmetros de saúde e está recomendado para pessoas com AR.

A atividade física e o exercício podem ajudar:

- **aptidão física** – aumentar a resistência do seu coração e pulmões
- **força e resistência** muscular
- **flexibilidade** e amplitude articular
- **equilíbrio**
- **dor e fadiga**
- **depressão**
- prevenção da perda de **densidade óssea**



Tipos de exercício

Atividade física e exercício são importantes para manter as articulações com a maior mobilidade possível, e fortalecer os seus músculos. Também pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver outras doenças como DCV, hipertensão arterial, osteoporose e diabetes.

Existem diferentes tipos de exercícios que pode fazer e que são adequados a pessoas com AR. Deve tentar realizar uma conjugação dos seguintes:

- Exercício de **mobilidade**
- Exercícios de **fortalecimento** muscular
- Exercícios **aeróbicos** (exercícios que provoquem respiração ofegante)
- Exercícios de **equilíbrio**

Mesmo que inicialmente só consiga realizar 10 minutos de cada vez, o importante é começar por algum lado. Estabeleça como objetivo reduzir a sua inatividade física e o tempo que passa sentado, e aumente devagar a quantidade de tempo ativo. O seu fisioterapeuta pode orientá-lo desenhando um programa de atividade que seja adequado para si.

Crises/exacerbações

Os sintomas de AR podem variar de dia para dia. Num dia pode sentir-se bastante bem, e noutra sentir dor extrema, frequentemente acompanhada de cansaço significativo. Experienciar um agravamento agudo dos sintomas é o que se designa por exacerbação.

Experienciar uma exacerbação ou o medo de causar uma exacerbação, pode desencorajar a actividade e o exercício físico. Um fisioterapeuta irá fornecer-lhe diferentes tipos de exercício que pode adaptar, dependendo dos sintomas que está a sentir.

O exercício é uma estratégia de gestão chave para reduzir a incapacidade e melhorar a saúde geral de pessoas com AR. O fisioterapeuta será capaz de avaliar a sua condição, orientá-lo na melhor forma de gerir os seus sintomas e selecionar os exercícios mais adequados para si, e ajudá-lo a aumentar os seus níveis de atividade física de forma segura.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER