

# Exercitando-se com osteoartrite

## Exercite-se primeiro

O exercício e a atividade física são as estratégias de manejo de primeira linha, seguras e baseadas em evidências para a osteoartrite (OA).

Eles podem:

- retardar ou impedir a cirurgia de prótese da articulação
- retardar ou prevenir o declínio funcional
- reduzir a dor na articulação



## Posso me exercitar?

O exercício é apropriado para TODAS as pessoas com OA, independente da idade, gravidade dos sintomas da OA ou do nível de incapacidade.

Os programas de exercícios podem ser prescritos e adaptados para atender às necessidades do indivíduo, para garantir que o exercício seja viável e seguro.



## Como o exercício pode ajudar?

Pode ser difícil manter-se em movimento quando você tem osteoartrite, mas permanecer o mais ativo possível pode melhorar a dor, reduzir outros sintomas da OA e ajudá-lo a permanecer independente. Um fisioterapeuta pode ajudar a tornar isso mais fácil.

O exercício pode:

- reduzir a **dor**
- aumentar sua **função física** e a capacidade de realizar atividades que são importantes para você
- melhorar sua **força muscular** para proteger e dar suporte as suas articulações
- reduzir a **rigidez articular**
- melhorar seu **equilíbrio** e reduzir significativamente o seu risco de quedas



- melhorar os **níveis de energia** e sensação de cansaço
- ajudá-lo a manter um **peso saudável**, o que é importante para o gerenciamento da OA
- melhorar seu **humor**
- aumentar a **aptidão cardiovascular**
- ajudá-lo a **dormir melhor**

Seu fisioterapeuta também pode recomendar **mobilização** e **alongamento**, principalmente para osteoartrite do quadril.

## Exercício é remédio

Exercícios regulares de fortalecimento e a atividade física ajudarão você a gerenciar sua OA para que você possa fazer as coisas do dia a dia que são importantes para você.

Pesquisas sobre OA de quadril e joelho mostram que, em comparação com nenhum exercício, fazer exercícios ajuda a reduzir significativamente a dor, mais do que o paracetamol. Neste contexto, o exercício é 'remédio'.



## Qual exercício devo fazer?

O exercício deve ser o tratamento principal para sua OA. Deve incluir:

- fortalecimento muscular local
- movimento articular
- padrões de movimento normais
- atividade física geral para aumentar a aptidão aeróbica e minimizar o sedentarismo



A osteoartrite pode ser gerenciada com sucesso.

Procure orientações de um fisioterapeuta sobre os tipos de exercício adequados para você.



## Ritmo da atividade

Pratique devagar e com ritmo para atingir os níveis recomendados de atividade física.



World  
PT Day  
2022

8 DE SETEMBRO