

# Osteoartrose: um problema global

## A OA É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE INCAPACIDADE

**520 MILHÕES** DE PESSOAS NO MUNDO TÊM OSTEOARTROSE (OA)



**60%**

de todos os casos são OA do joelho

Num estudo global que incluiu 291 condições de saúde, a OA da anca e joelho foram classificadas

como a

**11ª**

causa de incapacidade

Em 2017, a OA foi responsável por

**9.6** milhões de anos vividos com incapacidade em todo o mundo



Entre 1990 e 2019, houve um aumento global de

**48%** no número de pessoas afetadas pela OA



### O que é a osteoartrose?

A OA é a **doença reumática mais comum**. É mais comum nos joelhos, ancas e mãos, mas pode afetar qualquer articulação.

A OA é uma doença. Pode iniciar-se tanto com uma pequena lesão articular ou com uma lesão extensa. Inicialmente, o corpo tem os recursos necessários para reparar estas alterações. À medida que a doença progride, o corpo deixa de ter a mesma capacidade de regeneração e surgem alterações nos tecidos articulares, incluindo uma diminuição na cartilagem articular, reestruturação óssea, deformidades ósseas e inflamação articular.

Apesar destas alterações, a articulação pode continuar a funcionar normalmente, sem dor ou rigidez.



### A OA é caracterizada por:

- Dor
- Limitação funcional
- Fraqueza muscular
- Rigidez articular
- Diminuição da qualidade de vida relacionada com a saúde



### O que causa a OA?

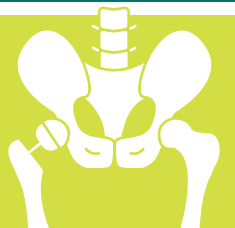
A causa exata da OA é ainda desconhecida. Os fatores que aumentam o risco de ter OA são:

- Ter excesso de peso ou obesidade
- Ter uma lesão articular prévia, cirurgia articular e/ou história de sobrecarga da articulação
- Genética (por exemplo, história familiar de OA)

### A OA pode ser diagnosticada clinicamente, sem exames complementares, se a pessoa:

- Tiver 45 ou mais anos\* e
- Tiver dor articular relacionada com atividade e
- Não tiver rigidez articular matinal ou tiver rigidez articular matinal com duração inferior a 30 minutos

\* A OA também pode ser diagnosticada em pessoas com idade inferior a 45 anos, normalmente após uma lesão articular traumática



### Como pode a fisioterapia ajudar as pessoas com OA?

O exercício é o tratamento de primeira linha para a OA. Além de ajudar na seleção dos melhores exercícios, os fisioterapeutas fornecem também aconselhamento e educação sobre o alívio da dor e estratégias para gerir a OA. Eles podem ensiná-lo(a) a melhorar os seus movimentos articulares, a sua marcha e a fortalecer os seus músculos.

Se necessitar de uma prótese articular, provavelmente também terá o acompanhamento de um(a) fisioterapeuta antes e depois da cirurgia. O/A fisioterapeuta ajudará a garantir que obtém o máximo de benefícios da cirurgia e ajudará também na sua recuperação.



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SETEMBRO**