

O QUE É A ARTRITE?

A artrite é **definida como uma inflamação articular aguda ou crônica**. Os sintomas podem incluir dor, inchaço, rigidez e vermelhidão, além da redução da função e destreza. A artrite não é uma condição única. Existem muitos tipos diferentes.

A artrite pode afetar pessoas de todas as idades e condições físicas – incluindo crianças, adolescentes e atletas. Algumas formas de artrite são mais comuns em pessoas idosas.

Qualquer que seja o tipo específico de artrite que você tenha, **permanecer fisicamente ativo e escolher comportamentos de estilo de vida saudáveis** vai te ajudar a permanecer se movimentando e participando das atividades significativas para você.

A artrite pode dificultar a vida ao reduzir a mobilidade e tornar as atividades diárias mais difíceis de serem realizadas. Ela pode afetar a capacidade das pessoas de trabalhar e participar de atividades sociais e de lazer. A artrite está comumente associada à depressão ou ansiedade.

Os sintomas da artrite podem variar de semana para semana e até mesmo de dia para dia.

No entanto, com o tratamento adequado e a abordagem correta, você pode gerenciar seus sintomas e viver bem.



Tipos de artrite

Existem muitos tipos diferentes de artrite. Alguns dos mais comuns incluem:



Osteoartrite



Gota



Artrite reumatoide



Artrite idiopática juvenil (AIJ)



Espondiloartrite (incluindo espondiloartrite axial e artrite psoriásica)

Sintomas da artrite

A artrite afeta as pessoas de diferentes maneiras e cada condição terá sintomas específicos. Entretanto, alguns sintomas comuns nas articulações são:

- Dor nas articulações
- Rigidez (especialmente pela manhã)
- Inflamação (inchaço)
- Pele quente ou vermelha sobre a articulação afetada
- Fraqueza e perda de massa muscular



Certos tipos de artrite podem apresentar sintomas que não estão diretamente relacionados às articulações:

- Dor generalizada
- Fadiga extrema
- Pele escamosa e com coceira (psoríase)
- Alterações nas unhas dos dedos ou dos pés
- Erupções cutâneas
- Febre
- Perda de peso
- Sintomas que afetam outros sistemas do corpo, incluindo olhos, coração, pulmões e nervos.



Como a fisioterapia pode ajudar

É importante permanecer ativo e em movimento quando se tem artrite. **Os fisioterapeutas fazem parte de uma equipe multidisciplinar que pode ajudá-lo a gerenciar a sua artrite.** Eles serão capazes de avaliar sua condição e habilidades, orientá-lo sobre como se manter ativo e ajudar a controlar seus sintomas. Um fisioterapeuta pode trabalhar com você e outros profissionais de saúde para desenvolver um plano de manejo personalizado para ajudá-lo retomar o que é importante para você. Algumas estratégias podem incluir:

- Elaborar um **programa de exercícios** personalizado para atender às suas necessidades
- **Fortalecer**, aumentar a resistência, melhorar a mobilidade e os seus **níveis de atividade**
- Ajudar a encontrar o equilíbrio entre **repouso e atividade**
- Auxiliar na identificação de escolhas de **estilo de vida** benéficos
- Ajudar a desenvolver habilidades para **lidar com dor, inchaço e rigidez**
- Auxiliar na **modificação de atividades** no trabalho e em casa
- Avaliar você de **forma holística e ajudá-lo a obter acesso a cuidados de outros profissionais**, como médicos especialistas, psicólogos, terapeutas ocupacionais e outros.



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRO



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday