

# ULTRAPASSAR BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO

A atividade física e exercício regular são importantes para a gestão de todas as formas de artrite inflamatória (AI), incluindo a artrite reumatoide (AR) e a espondilite axial (SpA axial), pois oferecem inúmeros benefícios para a saúde.

Apesar disso, as pessoas com AI são geralmente inativas e expressam várias preocupações e medos em realizar atividade física.



## Dói demasiado fazer exercício

Movimento, atividade física e exercício podem ajudar a reduzir a intensidade de dor.

Sentir alguma dor, faz parte da gestão habitual dos sintomas. Um fisioterapeuta será capaz de o orientar sobre como começar a movimentar-se e exercitar num ritmo seguro.

Evitar o movimento pode fazer com que os sintomas piores. Lembre-se que a falta de atividade física também está associada a outras condições como doença cardíaca, respiratória, diabetes e obesidade, por isso há muito a ganhar em começar a movimentar-se.



## O exercício pode danificar ainda mais as minhas articulações

O exercício, inclusive de levantamento de pesos e de alta intensidade, já demonstrou ser benéfico e seguro para pessoas com artrite.

Apesar de o exercício por vezes causar dor, é geralmente um sinal de adaptação do corpo à nova atividade, ou se a dor persistir, que a atividade pode ser demasiado exigente para a sua capacidade no momento. Não é um sinal de lesão adicional nas articulações.



## O exercício pode causar uma “crise”

Por vezes os sintomas podem aumentar – as articulações podem inchar mais, ficar mais dolorosas e quentes ao toque. Isto é conhecido como uma “crise/exacerbação”.

Isto pode acontecer se exagerar a realizar tarefas, incluindo exercício. É importante que durante as crises altere (não pare) a atividade física e permita que o corpo recupere.

Um fisioterapeuta será capaz de o aconselhar sobre como adaptar os seus níveis de atividade durante uma exacerbação, ou como exercitar-se de forma segura para reduzir o risco de causar uma crise.



## O exercício vai fazer com que me sinta mais cansado

A dor e exaustão podem dificultar que seja fisicamente ativo, especialmente no início quando o seu corpo não está habituado. No entanto, o exercício e atividade física melhoram a condição física e força, e podem também reduzir a exaustão associada à doença e melhorar o seu humor.

Um fisioterapeuta será capaz de o aconselhar sobre como começar a realizar exercício, e como aumentar gradualmente à medida que o seu corpo se torna mais forte.

**A fisioterapia é uma parte importante do tratamento global.**

**Um fisioterapeuta irá orientá-lo sobre como exercitar-se de forma segura, aumentar os seus níveis de atividade, estabelecer objetivos, e encontrar o equilíbrio ideal entre descanso e atividade.**

**Como parte de uma equipa de profissionais de saúde, os fisioterapeutas irão ajudá-lo a voltar a ter ou manter uma vida independente e ativa, tanto em casa como no trabalho.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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



**World  
PT Day  
2023**

**8 DE SETEMBRO**