

Osteoartrite: um problema global

OA É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE INCAPACIDADE

520 MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO TÊM OSTEOARTRITE (OA)



60%

de todos os casos são OA de joelho

Em um estudo global com 291 condições de saúde, a OA do quadril e joelho foram classificadas

11ª

como a causa de incapacidade



9,6 milhões de anos vividos com incapacidade por OA em todo o mundo em 2017

Aumento de

48%

no número de pessoas afetadas globalmente com OA de 1990 a 2019



O que é osteoartrite?

A OA é a **condição articular mais comum**. Pode afetar qualquer articulação, mais comumente joelhos, quadris e mãos.

OA é uma doença. Pode começar por uma lesão pequena ou extensa na articulação. No início da doença, o corpo tem os recursos para reparar essas alterações.

Com a progressão da doença, o sistema de reparo do corpo não consegue recuperar e os tecidos das articulações começam a se decompor, incluindo o afinamento da cartilagem, a remodelação óssea, nódulos ósseos e inflamação das articulações.

Apesar dessas mudanças, a articulação ainda pode funcionar normalmente, sem dor ou rigidez.



A OA é caracterizada por:

- dor
- limitações funcionais
- fraqueza muscular
- rigidez articular
- redução da qualidade de vida relacionada à saúde

O que causa a OA?

A causa exata da OA ainda não é clara. Os fatores que aumentam o risco de OA incluem:

- ter sobrepeso ou obesidade
- ter uma lesão articular prévia, cirurgia articular e/ou sobrecarga da articulação
- genética (por exemplo, histórico familiar de OA)

A OA pode ser diagnosticada clinicamente sem investigações se uma pessoa:

- tem 45 anos ou mais* e
- tem dor nas articulações relacionada à atividade e
- não tem rigidez matinal relacionada na articulação ou rigidez matinal que não dura mais de 30 minutos

* A OA também pode ser diagnosticada em pessoas com menos de 45 anos, geralmente após uma lesão articular traumática



Como a fisioterapia pode ajudar na OA?

O exercício é o tratamento recomendado para a OA. Além de ajudá-lo a escolher os melhores exercícios, os fisioterapeutas fornecem orientações e educação sobre o alívio da dor e maneiras de gerenciar a OA. Eles podem ensiná-lo a melhorar seus movimentos articulares e sua caminhada, bem como a fortalecer seus músculos.

Se você precisar colocar uma prótese na articulação, você também precisará consultar um fisioterapeuta antes e depois da cirurgia. O fisioterapeuta ajudará a prepará-lo para obter o máximo de benefício e a se recuperar bem após a cirurgia.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 DE SETEMBRO