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).

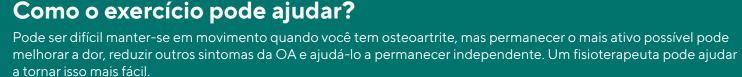
Eles podem:

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



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.



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 significativamento a dor mais de que

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.

