

Prevenção da osteoartrite

A OSTEOARTRITE É O TIPO MAIS COMUM DE ARTRITE

A prevenção e o tratamento precoce são fundamentais para interromper o crescente fardo da osteoartrite (OA).

Nas próximas décadas, o mundo enfrentará um **aumento acentuado na demanda** por cirurgia de prótese do joelho, com alguns países prevendo um **aumento de 900%**.



Para algumas pessoas, a OA piora com o tempo, e é por isso que é importante obter ajuda para seus sintomas quando eles começam.

Mesmo que você já tenha OA, existem medidas que você pode tomar agora para impedir que ela se agrave e melhorar sua qualidade de vida e bem-estar.



O exercício regular reduz o risco de OA, fraturas do quadril, risco de quedas em idosos e pode prevenir ou retardar a necessidade da cirurgia.



Fatores de risco para artrose

- **lesão articular prévia:** em qualquer idade (incluindo quando criança ou adulto jovem)
- **sobrepeso/obesidade:** sobrecarrega as articulações (particularmente as articulações que suportam peso, como o quadril e o joelho) e aumenta a inflamação das articulações
- **idade:** seu risco de OA aumenta à medida que você envelhece

- **ser mulher:** OA é mais comum em mulheres do que em homens
- **história familiar:** OA pode ocorrer em famílias, embora os estudos não tenham identificado um único gene responsável

Os fatores de risco mais modificáveis são lesão articular e obesidade



Lesão articular

Após a lesão articular, a reabilitação envolvendo exercícios (e educação do paciente) deve ser a primeira linha de tratamento, independente se você precisar de cirurgia ou não.

É importante retornar aos níveis recomendados de atividade física e manter os músculos ao redor da articulação fortes após uma lesão. Se você está tendo dificuldade em aumentar a sua atividade física ou outras tarefas físicas relacionadas ao seu trabalho ou lazer, converse com um fisioterapeuta sobre exercícios específicos para facilitar as coisas.



Perda de peso

Ter sobrepeso ou **obesidade aumenta o risco de desenvolver OA**, colocando pressão adicional nas articulações e aumentando a inflamação. Se apropriado, perder peso pode ajudar a **diminuir o risco de uma pessoa desenvolver OA** e pode **melhorar os sintomas** de pessoas que já têm OA.

5kg
ou 5%

↓
perda
de peso

=

90%

menos
chance de
queixas no
joelho após
6 anos



Prevenindo lesões articulares

Converse com um fisioterapeuta sobre a elaboração de um **programa de tratamento individualizado**, isso pode reduzir o risco de lesões no joelho em até 50% e ajudar a prevenir OA.

Se você já pratica muitos esportes, entre em contato com um fisioterapeuta para obter orientações sobre como **prevenir lesões** e incorporar um **programa de fortalecimento específico para o esporte**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 DE SETEMBRO