

# Osteoartrite: fato ou mito?

MITO



**A osteoartrite (OA) afeta apenas pessoas mais velhas**

**FATO**

Embora a OA seja mais comum à medida que envelhecemos, ela também pode afetar pessoas na faixa dos vinte e trinta anos. Até 50% dos jovens e adultos jovens desenvolverão OA dentro de 10 a 15 anos após uma lesão articular. Isso significa que eles têm que conviver com a OA por mais tempo, o que pode resultar em maior incapacidade e diminuição da qualidade de vida. Por esse motivo, os jovens com lesão articular precisam ser ensinados a reduzir o risco de OA.

MITO



**Eu preciso de um raio-x ou ressonância magnética para diagnosticar OA**

**FATO**

NÃO existe uma relação forte entre os sintomas da OA (incluindo dor) e as alterações estruturais da articulação observadas em raios-x ou ressonâncias magnéticas. Na verdade, as radiografias de algumas pessoas podem mostrar muitas alterações nas articulações, mas elas podem sentir pouca dor. Isso significa que confiar apenas nas informações dos exames de imagem pode ser inútil. Raios-X, ressonância ou exames de sangue são necessários apenas se o médico precisar descartar outras doenças nas articulações.

MITO



**Mais dor = mais dano**

**FATO**

Sentir dor é complexo e NÃO está diretamente relacionado às mudanças estruturais em sua articulação. Sentir mais dor não significa ter mais danos estruturais na articulação.

A sua dor é influenciada por emoções, humor, ansiedade, estresse, sono ruim, fadiga, nível de atividade e inflamação no local.

MITO



**Não importa o que eu faça, a OA só vai piorar**

**FATO**

Existem coisas positivas e ativas que você pode fazer para ajudar na dor associada à OA, como caminhar, os exercícios de fortalecimento e equilíbrio. Apenas um terço das pessoas pioram ao longo do tempo e algumas percebem uma melhora na dor e na incapacidade. A maioria das pessoas experimentará períodos melhores ou piores da dor, mas no geral, não há piora.

Seu fisioterapeuta poderá orientá-lo sobre como se manter ativo

MITO



**O exercício danificará ainda mais minha articulação**

**FATO**

O oposto é verdadeiro. O exercício e o movimento são **SEGUROS** e são as melhores defesas contra OA. Eles agem como um lubrificante e ajudam a manter as articulações saudáveis. Muitas pessoas evitam usar suas articulações dolorosas por medo de piorar. Mas quando não movemos nossas articulações, elas ficam mais rígidas e os músculos ficam mais fracos.

Converse com seu fisioterapeuta sobre os exercícios certos para você.

MITO



**OA é "desgaste" ou "osso no osso"**

**FATO**

A OA NÃO é causada pelo "desgaste" da articulação ao longo do tempo devido ao uso. A OA é uma doença que interfere na forma como a cartilagem das nossas articulações se repara.

A OA é evitável e nem todos irão desenvolvê-la à medida que envelhecem.

**Ser fisicamente ativo, fortalecer os músculos ao redor da articulação e perder peso, se necessário, são as coisas mais importantes que você pode fazer para controlar sua osteoartrite.**

**Um fisioterapeuta poderá aconselhar sobre o melhor programa de exercícios para você.**



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 DE SETEMBRO**