

Exercício com osteoartrose

Exercício em primeiro lugar

O exercício e a atividade física são estratégias de primeira linha para a gestão da osteoartrose (OA), seguras e informadas pela evidência.

Estas estratégias podem:

- atrasar ou prevenir uma prótese articular
- atrasar ou prevenir o declínio funcional
- diminuir a dor articular



Posso fazer exercício?

O exercício é adequado para **TODAS** as pessoas com osteoartrose, independentemente da idade, severidade dos sintomas ou nível de incapacidade.

Os programas de exercício podem ser prescritos e adaptados às necessidades individuais de cada pessoa, garantindo que o exercício é exequível e seguro.



Como é que o exercício pode ajudar?

Pode ser difícil movimentar-se com OA, no entanto, manter-se o mais ativo(a) possível pode melhorar a dor, diminuir outros sintomas relacionados com a OA e ajudá-lo(a) a manter a sua independência. Um(a) fisioterapeuta pode ajudá-lo. O exercício pode:

- diminuir a **dor**
- aumentar a sua **função física** e aptidão para realizar atividades que sejam importantes para si
- melhorar a sua **força muscular**, de forma a proteger e suportar as suas articulações
- diminuir a **rigidez articular**
- melhorar o seu **equilíbrio** e potencialmente reduzir o seu risco de queda



- melhorar os seus **níveis de energia** e sensação de cansaço
- ajudar a manter um **peso saudável**, que é importante para a gestão da OA
- melhorar o seu **humor**
- aumentar a sua **capacidade cardiovascular**
- ajudá-lo a **dormir melhor**

O/A seu/sua fisioterapeuta poderá também recomendar **mobilização** e **alongamento**, especialmente se tiver osteoartrose da anca.

Exercício é um medicamento

Realizar regularmente exercícios de fortalecimento e atividade física irá ajudá-lo(a) a gerir os sintomas da OA, para que possa fazer as atividades da vida diária mais importantes para si.

A investigação na área da OA do joelho e anca demonstra que, comparativamente a não fazer exercício, o exercício ajuda significativamente na redução da dor, mais do que o paracetamol. Neste contexto, o exercício é "um medicamento".



Que exercícios deve fazer?

O exercício deverá ser o tratamento principal para a sua OA. Este deverá incluir:

- fortalecimento muscular local
- mobilidade articular
- padrões normais de movimento
- atividade física geral para aumentar a capacidade aeróbia e minimizar o sedentarismo



A osteoartrose pode ser controlada com sucesso. Procure aconselhamento de um(a) fisioterapeuta sobre os tipos de exercício mais adequados para si.



Gestão da atividade

Realize os exercícios lentamente e a um ritmo aceitável para si, de forma a que seja capaz de atingir os níveis recomendados de atividade física.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRO