

Prevenção da osteoartrose

A OTEOARTROSE É A DOENÇA REUMÁTICA MAIS COMUM

A prevenção e o tratamento precoce são essenciais para travar o crescente impacto da osteoartrose (OA).

Nas próximas décadas, o mundo enfrentará um **aumento significativo na necessidade** de cirurgia para colocação de próteses articulares do joelho, sendo que alguns países prevêem um **aumento de 900%**.



Para algumas pessoas, a OA agrava-se ao longo tempo, sendo por isso importante procurar ajuda assim que os seus sintomas se iniciem.

Mesmo que já tenha OA, existem formas de impedir que ela agrave e melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar.



A prática regular de exercício reduz o risco de osteoartrose, fraturas da anca, quedas em adultos mais velhos e pode prevenir ou atrasar a necessidade de cirurgia.



Fatores de risco para a osteoartrose

- **lesão articular prévia:** em qualquer idade (incluindo na infância ou adolescência)
- **excesso de peso/obesidade:** responsável por sobrecarga nas articulações (particularmente nas articulações em articulações que sustentam o peso corporal como o joelho ou a anca) e por um aumento da inflamação articular
- **idade:** o risco de OA aumenta com a idade
- **ser mulher:** a OA é mais comum nas mulheres que nos homens

- **história familiar:** a OA pode ser hereditária apesar de ainda não ter sido identificado um gene responsável

Os fatores de risco mais passíveis de serem **modificados** são as lesões articulares e o **excesso de peso/obesidade**



Lesão articular

Após uma lesão articular, programas de reabilitação que incluam o exercício terapêutico (e educação) deverão ser a primeira linha de tratamento, independentemente da necessidade ou não de cirurgia.

É importante retomar os níveis recomendados de atividade física e manter os músculos em torno das articulações fortes. Se está com dificuldades em aumentar a sua atividade física, outras atividades físicas recreativas ou relacionadas com o seu trabalho, fale com um(a) fisioterapeuta sobre exercícios específicos que possam ajudá-lo.



Perda de peso

Ter excesso de peso ou **obesidade aumenta o risco de desenvolver OA**, devido à sobrecarga adicional nas articulações e ao aumento da inflamação articular. A perda de peso, se necessário, poderá ajudar a **diminuir o risco de desenvolver OA** e pode **melhorar os sintomas** em pessoas que já têm OA.



Prevenção de lesões articulares

Fale com um(a) fisioterapeuta sobre a elaboração de um **programa de exercício individualizado**, que pode reduzir em 50% o risco de lesões nos joelhos e ajudar a prevenir a OA.

Se já pratica desporto, contacte um(a) fisioterapeuta para obter aconselhamento sobre como **prevenir uma lesão** e incorporar **exercícios de fortalecimento específico no seu desporto**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRO