

# Osteoartrose: facto ou mito?

MITO



**A osteoartrose (OA) afeta apenas os adultos mais velhos**

**FACTO**

Apesar de a OA ser mais comum com o envelhecimento, esta pode também afetar pessoas com vinte e trinta anos. Cerca de 50% dos jovens e adultos jovens vão desenvolver OA 10-15 anos após uma lesão. Isto significa que vão ter que viver com OA durante mais tempo, o que pode resultar em maior incapacidade e diminuição da qualidade de vida. Por esta razão as pessoas mais novas com lesões articulares devem ser informadas em como reduzir o risco de OA.

MITO



**Preciso de uma radiografia ou ressonância magnética para o diagnóstico de OA**

**FACTO**

NÃO existe uma relação forte entre os sintomas de OA (incluindo a dor) e as alterações estruturais da articulação observadas em raio-X ou ressonância magnética. De facto, algumas pessoas têm muitas alterações estruturais da articulação, mas têm muito pouca dor. Isto significa que basear-se apenas na informação de exames pode não ajudar. As radiografias, ressonâncias/TACs e análises ao sangue só são necessárias se o médico quiser despistar outras causas para a sua dor articular.

MITO



**Mais dor = maior lesão**

**FACTO**

Ter dor é uma experiência complexa e NÃO está diretamente relacionada com alterações estruturais na sua articulação. Mais dor não significa mais lesão estrutural articular.

A sua experiência de dor é influenciada pelas suas emoções, humor, ansiedade, stress, sono não reparador, fadiga, nível de atividade e inflamação local.

MITO



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

**FACTO**

Há estratégias positivas e ativas que pode adotar para melhorar a dor associada à OA como caminhar, fazer exercícios de fortalecimento e equilíbrio. Apenas um terço das pessoas fica pior com o tempo, e algumas melhoram a dor e incapacidade. A maioria das pessoas vai ter períodos em que a dor está melhor ou pior, mas na sua globalidade não vai piorando ao longo do tempo. O/A seu/sua fisioterapeuta pode ensiná-lo e guiá-lo para se manter mais ativo.

MITO



**O exercício vai danificar ainda mais a minha articulação**

**FACTO**

O oposto é verdade. O exercício e o movimento são **SEGUROS** e a melhor arma contra a OA. Estes são como um lubrificante articular, que ajudam a manter as articulações saudáveis. Muitas pessoas evitam usar as articulações em que têm dor com medo de as piorar. Mas, quando não movemos as nossas articulações elas tornam-se rígidas e os músculos ficam mais fracos.

Fale com o/a seu/sua fisioterapeuta sobre que tipo de exercícios são melhores para si.

MITO



**A OA acontece por "desgaste articular" e a articulação fica como "osso com osso"**

**FACTO**

A OA NÃO é causada por desgaste devido ao uso ao longo do tempo. A OA é uma doença que interfere com o processo de como a cartilagem se consegue reparar a ela própria.

A OA não é inevitável e nem toda a gente terá OA com a idade.

**Ser fisicamente ativo(a), fortalecer os músculos ao redor das articulações e perder peso, se necessário, são as estratégias mais importantes para gerir a sua osteoartrose.**

**Um(a) fisioterapeuta poderá aconselhá-lo(a) sobre o melhor programa de exercícios para si.**



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 SETEMBRO**