

O QUE É A ARTRITE?

A artrite é definida como uma inflamação articular aguda ou crônica. Os sintomas podem incluir dor, inchaço, rigidez e vermelhidão, que podem contribuir para a diminuição da função e destreza. A artrite não é apenas uma doença, existem vários tipos.

Pode afetar pessoas de todas as idades e diferentes condições físicas? – inclusive crianças, adolescentes e atletas. Algumas formas de artrite são mais comuns em idosos.

Qualquer que seja o tipo de artrite que tem, **manter-se fisicamente ativo e escolher comportamentos e estilos de vida saudáveis**, irá ajudar a manter a sua mobilidade e a ser capaz de participar nas atividades que são importantes para si.

A artrite pode dificultar a vida ao reduzir a mobilidade e fazer com que atividades do dia-a-dia sejam mais difíceis de executar. Pode afetar a capacidade de as pessoas trabalharem e participarem em atividades sociais e de lazer. A artrite é comumente associada à depressão ou ansiedade.

Os sintomas de artrite podem variar de semana para semana, e até de um dia para o outro.

No entanto, com o tratamento e abordagem mais

adequados, pode gerir os seus sintomas e viver bem.



Tipos de artrite

Existem vários tipos diferentes de artrite. Alguns dos mais comuns são:



osteoartrite



gota



artrite reumatoide



artrite juvenil idiopática (AJI)



espondilite (incluindo espondilite axial e artrite psoriática)

Sintomas de artrite

A artrite afeta as pessoas de diferentes formas, e cada doença apresenta sintomas específicos. No entanto, alguns sintomas articulares comuns são:

- dor articular
- rigidez (especialmente de manhã)
- inflamação (inchaço)
- pele quente ou vermelha na região da articulação afetada
- fraqueza e perda de massa muscular



Alguns tipos de artrite podem apresentar sintomas que não estão diretamente relacionados com as suas articulações:

- dor dispersa/difusa
- fadiga extrema
- pele a escamar ou a causar comichão (psoríase)
- alterações nas unhas das mãos ou pés
- erupções cutâneas
- febre
- perda de peso
- sintomas que afetam outros sistemas do corpo, como olhos, coração, pulmões e nervos



Como é que a fisioterapia pode ajudar

Se tem artrite é importante manter-se ativo e a mexer-se.

Os fisioterapeutas fazem parte de uma equipa multidisciplinar que o pode ajudar a gerir a sua artrite. Podem ajudar a avaliar a sua condição e capacidades, e orientá-lo sobre como manter-se ativo e gerir os seus sintomas. O fisioterapeuta pode trabalhar consigo e com os seus outros profissionais de saúde no desenvolvimento de um plano de tratamento personalizado, para o ajudar a voltar a fazer aquilo que é importante para si. Algumas estratégias incluem:

- elaborar um **programa de exercício** personalizado às suas necessidades
- aumentar a sua **força, resistência, mobilidade** e níveis de **atividade**
- ajudá-lo a encontrar um equilíbrio entre o **descanso e atividade**
- ajudá-lo a identificar **estilos de vida saudáveis** que o podem ajudar
- apoiá-lo no desenvolvimento de competências e estratégias para **gerir a dor, inchaço e rigidez**
- ajudá-lo a **modificar as suas atividades** no trabalho e em casa
- realizar uma **avaliação holística** e ajudá-lo a **aceder a cuidados de outros profissionais**, como médicos especialistas, psicólogos, terapeutas ocupacionais e outros



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRO



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday