



+ Saúde

Conheça a
Osteoartrose



■ Informação

O que é a osteoartrose?

A osteoartrose (ou artrose) é o tipo mais comum de artrite, especialmente nas pessoas de idade avançada. A osteoartrose é uma doença das articulações que atinge principalmente as cartilagens.

Porque é que ela ocorre?

Os cientistas ainda não sabem o que causa a osteoartrose, mas suspeitam que ela seja o resultado de uma combinação de factores existentes no organismo e no meio ambiente.

O que é que a osteoartrose atinge?

A cartilagem é um componente fundamental da articulação. Tem superfície lisa e escorregadia, e reveste as extremidades dos ossos de uma articulação. A cartilagem sadia permite que os ossos se movam sem dificuldade, deslizando facilmente um sobre o outro.

Na osteoartrose, a cartilagem começa a "inflamar-se" lentamente, o que, com o tempo, leva ao desgaste da sua superfície. Este desgaste faz com que os ossos se friccionem entre si, durante os movimentos, causando dor, inchaço e perda de movimento da articulação. Com o passar do tempo, a articulação perde a sua configuração normal e podem desenvolver-se esporões (pedaços de osso) nas suas bordas. Além disso, fragmentos ósseos e de cartilagem podem "flutuar" dentro do espaço da articulação, causando mais dor e mais dano.

Como posso saber se tenho osteoartrose?

A osteoartrose começa lentamente. Aos 40 anos de idade, muitas pessoas já apresentam sinais de artrose nas radiografias (especialmente nas articulações que sustentam o peso, como a anca), mas relativamente poucas apresentam sintomas.



A osteoartrose pode afectar qualquer articulação e pode atingir uma ou mais articulações ao mesmo tempo: dos dedos, da base dos polegares, do pescoço, da coluna lombar, do dedo grande do pé, da anca, dos joelhos... A dor é o principal sintoma e, em geral, aumenta com a imobilização da articulação. Em alguns casos, a articulação pode ficar rígida depois de períodos de inactividade, como pela manhã e ao despertar. Mas com o movimento, esta rigidez pode desaparecer em 30 minutos.

Portanto, é necessário saber que:

- nem sempre a dor está presente;
- nem todas as pessoas com osteoartrose sentem dor – somente um terço das pessoas com diagnóstico de osteoartrose pelo raio-X apresentam dor ou outros sintomas;
- os sinais de inflamação (articulação quente, vermelha e dolorida) não são comuns na osteoartrose.

Sinais de alerta da osteoartrose:

- dor constante ou intermitente numa articulação;
- rigidez ao levantar-se, pela manhã;
- uma articulação inchada ou dolorida;
- um ruído que indica fricção de um osso contra o outro

Que tratamentos existem?

A maioria dos programas de tratamento bem-sucedidos combina várias estratégias para atender às necessidades, ao estilo de vida e à saúde do doente.

O tratamento da osteoartrose possui quatro objectivos gerais:

- controlar a dor, com medicamentos e outros métodos;
- melhorar o cuidado com as articulações por meio de repouso e exercício;
- manter peso adequado;
- ter um estilo de vida saudável.

**Exercício:**

Tanto os exercícios de alongamento como os de musculação e de postura são adequados para manter as cartilagens saudáveis, aumentar a mobilidade de uma articulação e reforçar os músculos circundantes, de modo a que possam amortecer melhor os impactos.

Repouso:

Os sintomas podem piorar com o uso de cadeiras, poltronas, colchões e assentos de automóveis excessivamente macios. Recomenda-se o uso de cadeiras com encosto recto, colchões duros ou estrados de madeira inteiriços sob o colchão.

Medicamentos:

Embora os medicamentos não sejam o aspecto mais importante do programa de tratamento, os anti-inflamatórios não esteróides tradicionais contribuem para diminuir a dor e o inchaço. Para aqueles que devem tomar medicação por longos períodos ou que sofrem de distúrbios gastrointestinais, existem anti-inflamatórios não esteróides, denominados inibidores da COX-2, que são menos agressivos para o sistema gastrointestinal do que os anti-inflamatórios tradicionais.

As pessoas com osteoartrose podem desfrutar de boa saúde desde que aprendam a cuidar-se e desde que mantenham uma postura corporal adequada. É importante continuar a desempenhar as tarefas quotidianas e a manter-se activo e independente, em casa e no trabalho.

Referência bibliográfica: Manual Merck – Saúde para a Família.

Auto-avaliação

Será que tenho osteoartrose?

Para descobrir se você tem ou não osteoartrose, sugerimos que responda às seguintes perguntas de acordo com os sintomas que já apresentou ou apresente neste momento. Conforme o resultado, consulte seu médico.

Tem ou teve dor em uma ou mais articulações durante três ou mais dias por semana durante o último mês?

SIM NÃO

Apresenta ou já apresentou dificuldade em se movimentar ou rigidez em uma ou mais articulações ao levantar-se pela manhã durante três ou mais dias por semana durante o último mês?

SIM NÃO

Tem ou teve inchaço e dor em uma ou mais articulações durante três ou mais dias por semana no último mês?

SIM NÃO

Notou o aparecimento de ruído ou fricção dos ossos ao movimentarem-se uns contra os outros em alguma articulação?

SIM NÃO

Leve este teste para o seu médico.

Exercícios

Os exercícios apresentados a seguir têm por finalidade principal mobilizar os segmentos afectados e fortalecer os grupos musculares complementares.

Coluna cervical

Posição inicial: sentado(a).

Exercício:
Deixe a cabeça cair para frente, até o queixo tocar no peito. Depois, deixe a cabeça cair para trás.



Tornozelo

Posição inicial: sentado(a), com as pernas estendidas.

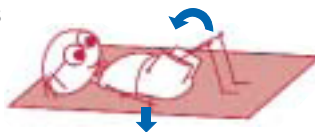
Exercício:
Leve as pontas dos pés para trás (em direcção ao seu corpo) e depois baixe-as o máximo possível para a frente.



Coluna lombar

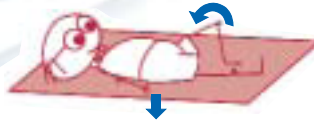
Posição inicial: deitado(a) de costas, com os joelhos dobrados.

Exercício:
Contraia o abdómen e pressione a região lombar contra o chão. Dobre os joelhos sobre o peito e depois baixe-os.



Posição inicial: deitado(a) de costas, com uma perna estendida e a outra dobrada.

Exercício:
Contraia o abdómen e pressione a região lombar contra o chão. Dobre a perna sobre o peito e depois baixe-a, relaxando as costas.



Posição inicial: deitado(a) de costas, com as pernas estendidas.

Exercício:
Leve as pontas dos pés para trás (em direção à sua cabeça), sem levantar os joelhos do chão, e depois relaxe todos os músculos.



Anca

Posição inicial: deitado(a) de costas, com as pernas estendidas.

Exercício:
Sem tirar a perna esquerda do chão, dobre a perna direita sobre o peito. Repita o mesmo exercício com a outra perna.





As secções desta publicação que requeiram a participação de doentes ou de qualquer outra pessoa que não seja um profissional de medicina, em nenhum caso deverão ser consideradas como conselho ou diagnóstico médico. Tanto a Merck & Co., Inc., como a Prous Science S.A. e as suas respectivas subsidiárias recomendam expressamente que tal participação seja realizada sempre condicionada à consulta prévia e posterior a um médico e que não se tome decisão ou inicie tratamento algum sem antes ter recebido o aconselhamento, o diagnóstico e a prescrição correspondentes de um médico.

Esta publicação é fornecida como um serviço de Merck Sharp & Dohme aos médicos. Os pontos de vista aqui expressos refletem a experiência e as opiniões dos autores. Antes de prescrever qualquer medicamento eventualmente citado nesta publicação, deve ser consultado o Resumo das Características do Medicamento emitida pelo fabricante. A MSD não recomenda o uso de medicamentos de forma diferente da assinalada na bula do fabricante.