

Reprodução Unsplash



Osteoartrite: ortopedista faz recomendações para controlar a dor e ter melhor qualidade de vida

deformidades ósseas e a presença de outras doenças como gota, diabetes mellitus, por exemplo.

PREVENÇÃO

A médica lembra que a osteoartrite pode ser prevenida por meio do controle de peso, uma vez que quem tem uma predisposição a ter a doença, precisa evitar sobrepeso. “É importante fazer exercícios de fortalecimento da musculatura, pois quanto mais músculos a pessoa tiver, menor será a sobrecarga óssea e articular”, explica. Também é necessário evitar níveis elevados de açúcar no sangue para o controle do diabetes.

Para quem já desenvolveu a doença, é necessário realizar acompanhamento médico periódico com ortopedista para a definição do melhor tratamento. Em casos mais avançados, a única forma de correção é por meio de intervenção cirúrgica e prótese articular. A Dra. Cinthia dá algumas sugestões de mudanças de hábitos comportamentais, como exercícios, fisioterapia, pilates, hidroginástica e dietas que podem adiar o desenvolvimento e a progressão da doença.

Vale lembrar que a osteoartrite / artrose não deve ser confundida com a artrite. “Apesar das duas afetarem as articulações, elas se diferem em muitos sentidos. A artrite pode ser

causada por diversas doenças autoimunes, como lúpus e artrite reumatoide, gota, assim como também pode ser consequência da artrose, ou seja, alguém que tem desgaste nas articulações também pode desenvolver uma inflamação. Outra diferenciação é que a artrite atinge principalmente dedos, punhos, pés e tornozelos, já a artrose é mais ligada ao envelhecimento e acomete articulações que suportam mais peso, como quadril, joelhos e a coluna”, explica a médica.

DICAS DE CUIDADOS PARA PACIENTES COM ARTROSE

* Evitar sobrepeso e obesidade - peso extra coloca estresse nas articulações e pode machucar quadril, joelhos, tornozelos e pés. A gordura extra provoca alterações na cartilagem.

* Realizar atividade física principalmente que envolva fortalecimento muscular – quanto mais músculos, menos sobrecarga nas articulações. Pense em mudar os exercícios e atividades a cada dia para usar diferentes partes do corpo evitando o estresse nas mesmas articulações todos os dias.

* Tratar doenças de base que possa ter (diabetes, gota etc.) – importante manter a saúde geral sob vigilância.

* Ter cuidado com traumas e lesões – atenção a quedas, pancadas, evitar carregar peso.

* Seguir as recomendações médicas e fazer acompanhamento com ortopedista.

Também conhecida como artrose, a doença atinge cerca de 12 milhões de brasileiros

DA REDAÇÃO

A osteoartrite (ou artrose) é o tipo mais comum de dor e inflamação nas articulações e causa o desgaste da cartilagem que cobre as extremidades dos ossos e atua como uma almofada. Se muita cartilagem se desgasa-

tar, o osso esfrega contra o osso, causando lesões principalmente nos joelhos, quadris, ombros, mãos e coluna. As alterações articulares na osteoartrite causam dor, rigidez e problemas de movimento. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, que levantou dados da previdência social no Brasil, a enfermidade é responsável por 7,5% de todos os afastamentos do trabalho; é a segunda doença entre as que justificam o auxílio-inicial, com 7,5% do total; é a segunda também em relação ao auxílio-doença (em prorrogação) com 10,5% e é a quarta a determinar aposentadoria (6,2%).

Entre os fatores de risco para a osteoartrite, a ortopedista do Complexo Hospitalar Santa Geneveva Cinthia Monteiro Mendes lista a idade avançada, obesidade, lesões prévias de traumas anteriores, pessoas do sexo feminino,

Loterias



Acumulou - Concurso 2449

14 20 21 31 49 52



Acumulou - Concurso 5769

15 16 20 31 55



Acumulou - Concurso 2329

1ª SORTEIO: 08 09 15 24 32 34
2ª SORTEIO: 02 04 08 13 21 35



Acumulou - Concurso 1743

02 07 08 34 40 43 80



Acumulou - Concurso 2269

03 16 21 24 36 37 39
42 47 48 56 64 72 80
84 87 91 92 93 94

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 03

CELINA BOLOGNA
FABRICIO CRISTOFANE
MILENE CRISTINA TORELLI
NEUZA MARIA SATO
ROBERTA SOUZA RIBEIRO
VINICIUS CRISTOFANE

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Juiz de Menores
Dia de São Brás