

Médico revela 6 maiores mitos sobre artrose e saúde das articulações

DA REDAÇÃO

Cirurgião ortopedista Doutor David Gusmão desmistifica a doença e indica quais são os cuidados que devem ser adotados.

Muitos pacientes diagnosticados com artrose ficam em dúvida em meio a tantas informações descontraídas sobre a doença e sobre o que podem ou não podem fazer. Além disso, na era da informação rápida e superficial, é importante que especialistas esclareçam dúvidas e mitos de doenças como a artrose.

O cirurgião ortopedista Doutor David Gusmão explicou quais são os seis maiores mitos sobre artrose e saúde das articulações:

1. “Quem sofreu lesão no quadril deve interromper atividades físicas”

De acordo com o médico, pessoas fisicamente ativas passam a se sentir potencialmente impedidas de praticar esportes após lesionar o quadril: “há duas situações: quando tratamos a lesão no início, onde o objetivo médico será que a pessoa volte a praticar a atividade física que ela gosta”, exemplifica o ortopedista Doutor David Gusmão. “Iniciar o tratamento precoce potencializa significativamente as chances de sucesso”, constata.

“A outra situação, é quando a lesão é grave e necessita uma cirurgia, mas neste caso, a pessoa não precisa se preocupar também. As próteses do quadril permitem a pessoa praticar uma série de atividades físicas ao longo da vida”, afirma.

2. “Todo suplemento para artrose é benéfico”

Conforme David, o uso de suplementação (seja para artrose ou qualquer outra doença) deve ser realizado sob prescrição médica após análise individual do histórico de saúde do paciente. Cada suplemento possui suas especificações, e portanto, é indicado de acordo com cada caso

específico de doença óssea ou articular.

3. “Jovens não sofrem de artrose”

“Errado!”, disse o ortopedista. Segundo ele, embora os casos em idosos sejam maiores (devido ao desgaste natural da cartilagem provocado pela idade avançada) os jovens também estão propensos a sofrer de artrose.

Entretanto, é importante entender como se dá o diagnóstico: “a palavra artrose não é algo como ter ou não ter, como uma gravidez por exemplo. É um espectro, portanto, quando trata-se de um dano pequeno na cartilagem, o indivíduo irá sofrer de um desconforto persistente - que é um sinal de alerta para buscar o ortopedista”, adverte o cirurgião Doutor David Gusmão.

4. Quem tem artrose não pode forçar os músculos

O reforço muscular é um excelente recurso para quem sofre de artrose, podendo proporcionar grandes benefícios e ser listado como um cuida-

do preventivo. Entretanto, é necessário atentar-se à amplitude do movimento, evitando um impacto muito profundo.

5. A incidência de artrose em homens e mulheres é igual

Quando a mulher entra na menopausa, a produção do hormônio estrógeno diminui, o que explica a maior incidência da doença em mulheres com mais de 50 anos. Porém, os homens têm a tendência de desenvolverem artrose resultante da osteonecrose e do impacto femoroacetabular.

6. Pessoas que sofrem de artrose vão ficar incapacitadas em algum momento

Segundo o médico Doutor David Gusmão, apesar da doença não ter cura, o diagnóstico precoce e os tratamentos adequados podem interromper a progressão da doença e garantir qualidade de vida ao paciente. O indicado é manter hábitos saudáveis, incluir a prática de atividade física regular e consultar um ortopedista caso você sinta um desconforto ou dor

Reprodução Unsplash



O uso de suplementação (seja para artrose ou qualquer outra doença) deve ser realizado sob prescrição médica

Loterias

MEGA-SENA
 Acumulou - Concurso 2532
10 14 17 18 23 30

QUINA
 Acumulou - Concurso 5982
11 16 37 59 66

DUPLA SENA
 Acumulou - Concurso 2434
04 21 31 33 41 50
06 09 14 22 36 46

TIMEMANIA
 Acumulou - Concurso 1851
08 17 24 35 40 47 56

LOTOMANIA
 Acumulou - Concurso 2382
07 08 16 20 27 32 37
46 47 53 54 66 72 75
76 85 87 94 95 99

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 26

Dia da Cruz Vermelha
Dia do Trabalhador da
Construção Civil