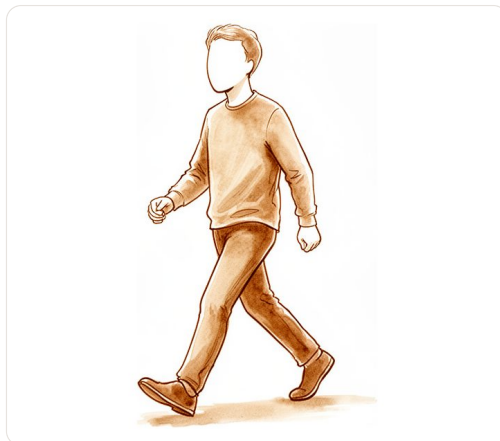


Mantendo-se Ativo para a Saúde Articular

O movimento regular mantém as articulações, tendões e músculos saudáveis e auxilia na recuperação — o movimento é o melhor remédio.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você pode notar que sua articulação fica rígida ou dolorida após a prática de atividades. Esse desconforto frequentemente se intensifica à noite ou ao acordar pela manhã. Tarefas diárias simples podem se tornar difíceis. Você pode ter dificuldade para alcançar as costas e fechar o sutiã. Colocar a camisa para dentro também pode parecer desconfortável ou doloroso.

Os exercícios podem ajudar a controlar esses sintomas. Se você iniciar um programa de exercícios dentro de 12 semanas após a substituição total do joelho, provavelmente verá melhorias na sua mobilidade. Esses esforços iniciais focam no desempenho funcional. Se você continuar se exercitando por mais de 12 semanas, ganhará maior força muscular e mais flexibilidade articular.

Para aqueles com osteoartrite por desgaste no joelho, o exercício aeróbico pode melhorar a aptidão cardíaca e pulmonar. Os exercícios também podem ajudar a reduzir a dor e melhorar a função, embora o grau de benefício varie. É importante saber que o automonitoramento da atividade com rastreadores vestíveis não altera a sua percepção sobre a função da articulação ou a saúde geral.

Em alguns casos, como no caso do dedo em gatilho, uma tala e exercícios podem proporcionar alívio a curto prazo. Para a osteoartrite do punho, os programas de exercícios podem ajudar a controlar os sintomas ao longo do tempo, e muito poucas pessoas precisam de cirurgia dentro de dois anos. Embora esses exercícios sejam úteis, a maioria das diferenças nos resultados para distúrbios da mão ou do cotovelo pode não atingir o nível de mudança que você considera clinicamente importante.

Seu cirurgião o orientará sobre o tipo e a quantidade adequados de atividade. O objetivo é mantê-lo em movimento de forma segura, respeitando os limites do seu corpo. Preste atenção à sua articulação. Se uma

atividade causar dor aguda, pare e descanse. O movimento constante e suave geralmente é melhor do que forçar através do desconforto.

O que está realmente acontecendo

Suas articulações são projetadas para se mover suavemente. A cartilagem atua como um amortecedor ou um revestimento liso nas extremidades dos seus ossos. Quando esse tecido se desgasta, como na osteoartrite, a articulação torna-se rígida e dolorosa. Esse processo de desgaste reduz sua capacidade de se mover livremente.

O exercício ajuda a gerenciar essas alterações. Para pessoas com osteoartrite do joelho, o exercício aeróbico melhora a aptidão cardiorrespiratória. Isso significa que seu coração e seus pulmões funcionam com mais eficiência durante o movimento. A atividade regular também pode ajudar a reduzir a dor e melhorar a função, embora o grau de melhora varie.

Após a cirurgia de substituição articular, o cronograma é importante. Se você iniciar intervenções de exercício dentro de 12 semanas após a artroplastia total do joelho, você verá principalmente melhorias no desempenho funcional. Isso ajuda você a retornar às tarefas diárias. Se essas intervenções de exercício durarem mais de 12 semanas após a artroplastia total do joelho, você terá ganhos maiores em força muscular e flexibilidade articular. Músculos mais fortes sustentam melhor a articulação, reduzindo a tensão na cartilagem desgastada.

Para outras articulações, as evidências são mistas. O autoacompanhamento da atividade física com rastreadores de atividade vestíveis não tem nenhum efeito sobre a função articular percebida ou a qualidade de vida relacionada à saúde em pessoas com osteoartrite do quadril e do joelho. Da mesma forma, a maioria das diferenças nos resultados funcionais de programas de exercícios da escápula para distúrbios da mão, punho ou cotovelo não atingiu o limiar mínimo para ser considerada clinicamente importante.

Em alguns casos, como na síndrome do gatilho, a órtese da articulação interfalangiana proximal e o exercício terapêutico demonstram viabilidade e melhora clínica a curto prazo. No entanto, isso não pode estabelecer superioridade em relação a outros tratamentos conservadores devido à ausência de um grupo controle. Para a osteoartrite do punho, poucos participantes em ambos os grupos precisaram de cirurgia aos 24 meses em um ensaio clínico randomizado de terapia de exercício neuromuscular. Isso indica que os programas de exercício podem contribuir para o manejo dos sintomas ao longo do tempo.

Seu cirurgião pode não priorizar os resultados da artroplastia total do quadril apenas para pacientes com sintomas graves de osteoartrite do quadril, embora isso requeira confirmação em um ensaio clínico. O objetivo é mantê-lo ativo e gerenciar os sintomas por meio do movimento, adaptado à sua articulação e condição específicas.

O que esperar

A sua jornada rumo a uma melhor saúde articular depende em grande parte de como e quando começa a movimentar-se. Se teve uma artroplastia total do joelho, iniciar a atividade física dentro das 12 semanas ajuda a recuperar a função diária. Se continuar estes exercícios por mais de 12 semanas, observará ganhos maiores na

força muscular e na flexibilidade articular. Esta abordagem constante constrói o suporte que a sua nova articulação precisa para durar.

Para quem gerencia a artrose por desgaste no joelho, o exercício aeróbico regular melhora a aptidão cardíaca e pulmonar. Também pode notar menos dor e melhor mobilidade. No entanto, as evidências não são fortes o suficiente para garantir que essas mudanças serão percebidas como uma melhoria significativa na qualidade de vida para todos. É uma ferramenta útil, mas os resultados variam.

Se está a considerar uma artroplastia total do quadril, não espere até que os seus sintomas se tornem graves. Embora os dados atuais apoiem esta visão, é necessária confirmação adicional em ensaios clínicos. A ação precoce frequentemente leva a resultados mais suaves.

Pode questionar-se se o acompanhamento dos seus passos alterará a sua perspetiva. A utilização de dispositivos vestíveis de monitorização da atividade para acompanhar o seu movimento não melhora a forma como se sente em relação à função da sua articulação ou à qualidade de vida global. Os dados não mostram benefício significativo desta auto-monitorização para a artrose do quadril e do joelho.

Para outras articulações, como a mão, o pulso ou o cotovelo, os programas de exercício apresentam resultados mistos. A maioria das melhorias na função diária resultantes de exercícios da escápula (omoplata) não atinge o limiar para serem clinicamente importantes. Da mesma forma, embora as órteses e o exercício possam ajudar na digitopatia em estalo (dedo em gatilho) a curto prazo, não está comprovado que sejam superiores a outros tratamentos conservadores.

Nos casos de osteoartrite do pulso, poucas pessoas necessitaram de cirurgia aos 24 meses ao seguir um programa de exercícios neuromusculares. Isto sugere que o exercício consistente pode ajudar a gerir os sintomas ao longo do tempo e pode atrasar ou evitar a necessidade de intervenção cirúrgica. O seu cirurgião ajudá-lo-á a escolher o caminho certo com base na sua articulação específica e nos sintomas.