

## **A ARTROSE DOS JOELHOS**

Autor: Anete Morales

A artrose, também conhecida como osteoartrite, é uma doença degenerativa das articulações e já atinge 10 milhões de brasileiros, segundo a Sociedade Brasileira de Estudo da Dor (SBED). Com a maior expectativa de vida da população houve um aumento na incidência de doenças degenerativas articulares. A articulação mais afetada é o joelho, uma das partes do corpo que mais suporta carga. A artrose é uma das principais causas de restrição dos movimentos e diminuição da qualidade de vida da população acima dos 50 anos.

As causas podem ser fatores genéticos, hereditariedade, sobrepeso, falta de exercício físico, exagero no uso da articulação e sobrecarga em esportes. Fatores mecânicos, como joelhos com desvios do eixo (mal alinhamento) e traumas também podem resultar na doença. Inicialmente é uma doença silenciosa pois quando começam a aparecer os primeiros sinais de desgaste, o indivíduo não sente dor. Isso acontece porque a cartilagem, que é a estrutura que está se desgastando, não apresenta sensibilidade. A dor aparece quando houver comprometimento da parte óssea. Seus sintomas mais frequentes são: dor, rigidez, crepitação (ruídos), inchaço e fraqueza muscular. A incidência da artrose sintomática aumenta com a idade e com o peso corporal. À medida que o processo se agrava, a dor surge aos pequenos esforços e até mesmo ao repouso, sendo característica a dor no joelho ao levantar-se de uma cadeira. Nas mulheres, a artrose costuma se manifestar após a menopausa e pode estar associada ao fim da produção de alguns hormônios, como o estrogênio. A artrose não tem cura: é uma doença crônica e multifatorial que leva à incapacidade funcional progressiva. Porém, com o tratamento adequado é possível melhorar a qualidade de vida. O tratamento inicial inclui o uso de medicamentos para dor e fisioterapia. A fisioterapia tem papel importante no que diz respeito à melhora dos sintomas e restauração da função. Em casos de artrose mais avançada, pode ser indicada uma cirurgia para substituir a articulação por uma prótese. De qualquer forma, os exercícios físicos são um importante aliado ao tratamento.

O papel dos exercícios é fundamental para manter uma boa articulação. O fortalecimento muscular é tido como um passo importante para a prevenção e

tratamento da artrose dos joelhos. A fraqueza da musculatura irá comprometer ainda mais a integridade articular do paciente. Diversos estudos encontrados na literatura demonstram que pacientes submetidos a exercícios para fortalecimento muscular apresentam menor progressão da artrose. Há evidências de que exercícios aeróbicos, sem impacto, e exercícios de fortalecimento, como a musculação, são importantes para a melhora dos sintomas clínicos referentes à dor, função e mobilidade. Isso possivelmente reflete de forma direta na qualidade de vida dos indivíduos acometidos por essa doença. Contudo, o acompanhamento de um profissional é indispensável para que bons resultados sejam alcançados e para que orientações sejam feitas de maneira específica e individualizada para cada paciente.

É fundamental que o paciente com artrose pratique exercícios de forma contínua. Além disso, é importante aprender como se exercitar corretamente já que o exercício adequado é que implicará na melhora dos sintomas. A continuidade e a disciplina na realização é que permitirão a melhora na qualidade de vida do indivíduo.