




As seções desta publicação que requeiram a participação de pacientes 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 consultada a Circular aos Médicos (bula) emitida pelo fabricante. A Merck Sharp & Dohme não recomenda o uso de medicamentos de forma diferente da assinalada na bula do fabricante.



+ Saúde
Conhecendo a
Osteoartrite
(artrose)



■ Informação

O que é osteoartrite?

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

Por que ela ocorre?

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

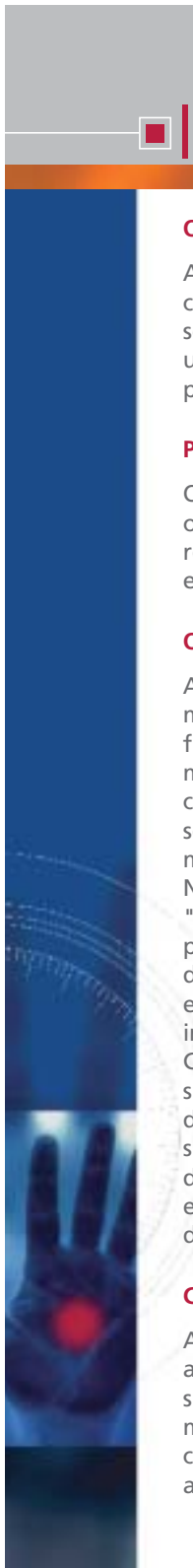
O que a osteoartrite afeta?

A cartilagem é um componente fundamental da articulação (junta); ela tem superfície lisa e escorregadia, e reveste as extremidades dos ossos em uma articulação. A cartilagem sadia permite que os ossos se movam sem dificuldade, deslizando facilmente um sobre o outro.

Na osteoartrite, a cartilagem começa a "inflamar-se" lentamente, o que, com o tempo, leva ao desgaste da sua superfície. Esse desgaste faz com que os ossos se friccionem entre si, aos movimentos, causando dor, inchaço e perda de movimento na articulação. Com o passar do tempo, a articulação perde sua conformação normal e podem se desenvolver 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 dano.

Como posso saber se tenho osteoartrite?

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



A osteoartrite pode afetar qualquer articulação e pode acometer uma ou mais articulações ao mesmo tempo: dos dedos, da base dos polegares, do pescoço, da coluna lombar, do dedão do pé, do quadril, 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 inatividade, como pela manhã, ao despertar; entretanto, com a movimentação essa rigidez pode desaparecer em 30 minutos.

Portanto, é necessário saber que:

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

Sinais de alerta da osteoartrite:

- dor constante ou intermitente em uma articulação; ou
- rigidez ao se levantar, pela manhã; ou
- uma articulação inchada ou dolorida; ou
- 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 paciente.

O tratamento da osteoartrite possui quatro objetivos gerais:

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

**Exercício:**

Tanto os exercícios de alongamento como os de musculação e posturais são adequados para manter as cartilagens saudáveis, aumentar a mobilidade de uma articulação e reforçar os músculos circundantes, de modo 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 usar cadeiras com encosto reto, 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 antiinflamatórios 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 gastrintestinais, existem antiinflamatórios não esteróides, denominados inibidores da COX-2, que são menos agressivos para o sistema gastrointestinal do que os antiinflamatórios tradicionais.

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

Referência bibliográfica: Manual Merck – Saúde para a Família.

Auto-avaliação

Será que tenho osteoartrite?

Para descobrir se você tem ou não osteoartrite, sugerimos que responda as seguintes perguntas de acordo com os sintomas que você já apresentou ou esteja apresentando neste momento.

Conforme o resultado, consulte seu médico.

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

SIM

NÃO

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

SIM

NÃO

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

SIM

NÃO

Você notou o aparecimento de ruído ou fricção dos ossos ao se moverem 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 corpóreos afetados e fortalecer os grupos musculares complementares.

Coluna cervical

Posição inicial: sentado(a).

Exercício:

Deixe a cabeça cair para frente, até o queixo tocar o 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 direção ao seu corpo) e depois abaixe-as o máximo possível para a frente.

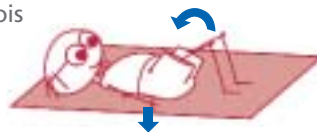


Coluna lombar

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

Exercício:

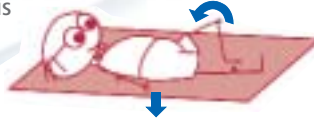
Contraia o abdome e pressione a região lombar contra o chão. Dobre os joelhos sobre o peito e depois abaixe-os.



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

Exercício:

Contraia o abdômen e pressione a região lombar contra o chão. Dobre a perna sobre o peito e depois abaixe-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.



Quadril

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

Exercício:

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

