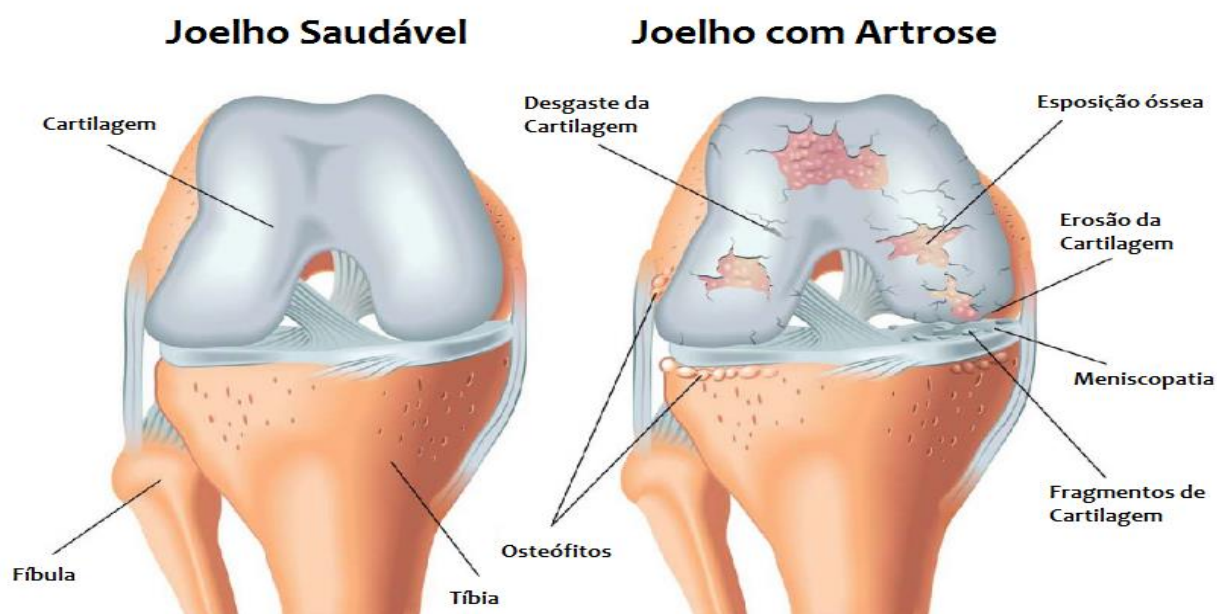


Osteoartrose de Joelho (OA)

A osteoartrose do joelho é uma doença crônica que provoca inflamação e degeneração da cartilagem articular. Ela caracteriza-se pela destruição da cartilagem articular levando a uma deformidade da articulação. A osteoartrose também conhecida como osteoartrite, doença articular degenerativa e artrite senil, pode acometer joelhos, quadris, mãos e coluna.

A dor é o principal sintoma da OA e piora com o movimento articular ao final do dia.

OA de joelho atinge pessoas na faixa etária entre 50 anos a 70 anos de idade e tem maior prevalência no sexo feminino. Alguns fatores, além da idade, também podem ter relação com a incidência da OA, como por exemplo a história familiar, obesidade, fatores genéticos e traumas de repetição.



Fonte: www.praticandofisio.com

Quais os sinais e sintomas?

As pessoas com OA podem ter dor crônica insidiosa, limitação de movimentos, claudicação (dificuldade para caminhar), crepitações, hipertrofias e contraturas, deformidades, edema (inchaço), atrofia muscular, rigidez articular, perda de força muscular e instabilidade articular que pode levar a perda da função.

Como é o tratamento da Osteoartrose de Joelho?

A abordagem fisioterapêutica visa melhorar a dor, ampliar o movimento de flexão do joelho, prevenir deformidades articulares, propiciar ganho de força, preservar e melhorar a qualidade de vida. Nesse sentido, utilizamos recursos terapêuticos que auxiliam no tratamento como:

- TENS: técnica clínica não invasiva, onde estímulos elétricos são aplicados na superfície da pele, para promover o alívio sintomático da dor.
- Fotobiomodulação (laser): promove alívio da dor, redução de edema, tem ação anti-inflamatória e regeneradora.
- Ultrassom terapêutico (US): auxilia na produção de fibroblastos, na síntese de colágeno, além de acelerar a cicatrização e aliviar da dor.
- Programa de exercícios isométricos adequados às necessidades de cada pessoa para o autocuidado e para minimizar a sobrecarga. O controle do peso e uma dieta adequada, são fundamentais no tratamento.

Com o ganho de força a pessoa sofrerá menos com dores, tendo em vista uma menor sobrecarga nos joelhos, mas deve-se ter o máximo cuidado com o tratamento quando o assunto é trabalhar com carga, pois pode piorar o quadro álgico e agravar ainda mais a lesão na articulação. Para prevenir esse agravamento, é recomendável observar os limites de dor e fazer os exercícios sempre com um grau de proteção. Para isso, procure um fisioterapeuta ou um educador físico para melhor orientação.

Referências bibliográficas

CARLOS, K. P.; BELLI, B. dos S.; ALFREDO, P. P. Efeito do ultrassom pulsado e do ultrassom contínuo associado a exercícios em pacientes com osteoartrite de joelho: estudo piloto. *Fisioterapia e Pesquisa*, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 275-281, 2012. DOI: 10.1590/S1809-29502012000300014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/47977>. Acesso em: 2 jul. 2023.

ROCHA, T. C. et. al . Os efeitos do exercício físico sobre o manejo da dor em pacientes com osteoartrose de joelho: Uma revisão sistemática com meta-análise. Disponível em: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0039-1696681.pdf?articleLanguage=pt>. Acesso em: 2 jul. 2023.

Prof. Ricardo Prado
Fisioterapeuta

Profª. Valdirene Ferreira
Enfermeira, graduanda em Fisioterapia