

Osteoartrite

A osteoartrite frequentemente se manifesta como inchaços firmes e ósseos nas articulações dos dedos — nós de Heberden nas pontas dos dedos e nós de Bouchard nas articulações médias.

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

A osteoartrite geralmente surge lentamente. Uma articulação começa a doer, mais frequentemente com o uso e no final do dia, e alivia quando você descansa. Muitas pessoas notam um curto período de rigidez logo pela manhã que se resolve em cerca de meia hora, ou rigidez após ficar parado sentado por um tempo.

No membro superior, tende a se estabelecer em alguns locais familiares: a base do polegar (onde encontra o pulso), as articulações distais dos dedos perto das unhas, as articulações médias dos dedos, o pulso, a pequena articulação no topo do ombro (a articulação AC), e o próprio ombro ou cotovelo. Você pode sentir uma sensação de atrito ou estalos quando a articulação se move, ver inchaços ósseos e nodulares se formando ao redor das articulações dos dedos, e perceber que a articulação não dobra ou estende completamente como antes. A força de preensão pode enfraquecer, e tarefas delicadas (girar uma chave, abrir um pote, abotoar) tornam-se mais difíceis. De vez em quando, uma articulação pode **exacerbar**, tornando-se mais dolorosa, inchada e quente por dias ou semanas antes de se estabilizar novamente.

O que está realmente acontecendo

Dentro de uma articulação saudável, as extremidades dos ossos são recobertas por **cartilagem**, uma camada lisa e escorregadia que permite que deslizem umas sobre as outras com quase nenhum atrito. Na osteoartrite, essa cartilagem adelgaça e torna-se áspera gradualmente, de modo que o deslizamento é perdido e o movimento torna-se rígido e doloroso.

O osso subjacente reage então à carga adicional. Ele pode espessar-se, e o corpo deposita pequenos **esporões ósseos (osteófitos)** nas bordas da articulação; estes são os nódulos irregulares que se podem sentir em torno das articulações dos dedos (frequentemente chamados de **nódulos de Heberden** nas articulações terminais e

nódulos de Bouchard nas articulações médias). O revestimento articular pode inflamar-se em surtos, o que é o que se sente durante uma crise.

É útil saber que a osteoartrite **não é simplesmente o “desgaste” das suas articulações devido ao uso**. É melhor compreendida como o processo de reparação da própria articulação que não consegue acompanhar totalmente, e é impulsionada por uma combinação de fatores inalteráveis: o envelhecimento, os seus genes e histórico familiar, e lesões antigas (uma fratura ou luxação há anos conta), juntamente com a quantidade de carga que uma articulação suporta. Permanecer ativo não desgasta as articulações; na verdade, o movimento ajuda a mantê-las saudáveis.

O que podemos fazer a esse respeito

A maioria das pessoas com osteoartrite é bem gerida sem necessidade de cirurgia. O objetivo é manter a articulação em movimento, controlar a dor e proteger a sua função, existindo uma clara escalada de opções.

Manter-se em movimento e forte. O movimento suave e regular, bem como os exercícios que fortalecem os músculos à volta de uma articulação, estão entre os tratamentos mais eficazes. Um terapeuta da mão ou fisioterapeuta pode fornecer-lhe um programa personalizado e mostrar-lhe como manter a amplitude de movimento.

Proteger e dosificar. Pequenas alterações fazem uma diferença real: distribuir as tarefas mais pesadas ao longo do dia, utilizar ambas as mãos ou pegadas maiores, cabos acolchoados e abridores de frascos, e talas (particularmente uma tala para a base do polegar) para repousar e suportar uma articulação dolorida. Quando o peso exerce carga sobre uma articulação, perder um pouco pode aliviar a tensão.

Analgésicos simples. O paracetamol, e especialmente os géis ou cremes anti-inflamatórios aplicados sobre a articulação, muitas vezes ajudam, sendo os comprimidos anti-inflamatórios utilizados em ciclos mais curtos quando necessário. O seu médico irá ponderar estes fatores em relação à sua saúde geral.

Injeções. Uma **injeção de corticosteroides** numa articulação problemática pode acalmar uma crise e proporcionar meses de alívio, o que é útil para controlar um período de piora.

Cirurgia está reservada para uma articulação grave que continua dolorosa e limitante apesar de todas as medidas acima. Dependendo da articulação, isso pode significar substituí-la ou fundi-la (imobilizá-la completamente para eliminar a dor). Estas são boas operações quando chega o momento certo, mas representam o último recurso, não o primeiro.

O que esperar

A osteoartrite é uma condição gerenciável, não uma deterioração constante. Para a maioria das pessoas, ela progride de forma intermitente, com períodos de bem-estar e exacerbações ocasionais, e o quadro dia a dia permanece estável por anos. Muitas pessoas continuam a realizar as atividades que apreciam com o auxílio de exercícios, o uso ocasional de talas e analgésicos simples.

Os nódulos ósseos ao redor das articulações dos dedos tendem a ser permanentes uma vez formados, mas a dor causada por eles frequentemente diminui com o tempo, embora a aparência nodular permaneça. Quando uma única articulação (comumente a base do polegar ou a articulação acromioclavicular no ombro) se torna o ponto limitante, o tratamento direcionado, como uma injeção ou, eventualmente, cirurgia, pode resolver especificamente esse problema articular. A mensagem geral é reconfortante: isto é algo com o qual podemos ajudá-lo a viver bem.

Quando procurar ajuda

- **Dor articular que limita as suas atividades** diárias ou que não melhora com medidas simples: vale a pena ser avaliado e ter um plano de tratamento estabelecido.
- **Uma única articulação que fica quente, vermelha e muito inchada rapidamente:** uma crise de osteoartrite pode apresentar-se desta forma, mas também uma infecção ou gota, pelo que uma articulação inflamada rapidamente deve ser avaliada prontamente.
- **Fraqueza, dormência ou formigueiro** na mão ou nos dedos, ou dor que começa a acordá-lo à noite.
- **Bloqueio, instabilidade ou perda súbita de movimento** numa articulação.
- Quando a osteoartrite numa articulação (frequentemente na base do polegar) é o principal fator que o limita, para que possamos avaliar opções de tala, injeção ou cirurgia especificamente para essa articulação.