

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 é

Manter-se ativo para a saúde articular significa utilizar movimentos específicos para manter suas articulações funcionando bem. Esta abordagem não é apenas para pessoas com artrite por desgaste severo. Inclui exercícios aeróbicos, treinamento de força e rotinas de flexibilidade. Seu médico pode recomendar essas atividades para ajudar a controlar a dor e melhorar sua mobilidade.

Você pode iniciar esses exercícios logo após a cirurgia de substituição articular. Se começar dentro de 12 semanas após uma artroplastia total do joelho, provavelmente verá uma melhor função diária. Se continuar se exercitando por mais de 12 semanas, ganhará maior força muscular e flexibilidade articular. Esse esforço a longo prazo ajuda seu corpo a cicatrizar e permanecer forte.

O exercício funciona melhorando a aptidão cardíaca e pulmonar. Também ajuda seu cérebro a compreender melhor os sinais de dor. Esta educação em ciências da dor é mais eficaz quando combinada com movimento físico, em vez de ser usada isoladamente. Embora os rastreadores vestíveis não alterem como você se sente em relação à saúde das suas articulações, o movimento em si o faz. Para condições como dedo em gatilho ou artrite do punho, o exercício pode reduzir os sintomas e pode ajudar a evitar cirurgia ao longo do tempo.

Funciona?

O exercício é uma parte fundamental da sua recuperação e da saúde articular a longo prazo. Se você teve uma artroplastia total do joelho, iniciar exercícios dentro de 12 semanas ajuda a melhorar a mobilidade. Esperar mais de 12 semanas para começar ainda pode ser benéfico, mas pode levar mais tempo para desenvolver força muscular e flexibilidade.

Para a osteoartrite do joelho (artrose), o exercício pode reduzir a dor e melhorar a função. No entanto, as evidências não são fortes o suficiente para afirmar exatamente o quanto você se sentirá melhor. O exercício aeróbico melhora a aptidão cardiovascular e pulmonar. Exercícios mente-corpo, como Pilates e Tai Chi, podem oferecer o melhor alívio para a dor e para a função diária. O Tai Chi também pode melhorar a sua qualidade de vida geral.

Adicionar vibração de corpo inteiro à sua rotina de exercícios pode potencializar os resultados para a artrose grave do joelho. Para problemas no polegar, o uso de jogos móveis para exercícios domiciliares pode ajudar a manter a adesão à rotina melhor do que as instruções padrão. Os exercícios de bombeamento do tornozelo são vitais após cirurgias nos membros inferiores para prevenir trombose venosa profunda.

Os resultados variam conforme a condição. Para problemas na mão, no pulso ou no cotovelo, os exercícios escapulares (da escápula) geralmente não levam a mudanças perceptíveis na função. Os rastreadores de atividade vestíveis não parecem melhorar a sua sensação de bem-estar ou a saúde das suas articulações. Para a síndrome do gatilho (dedo em gatilho), órteses e exercícios ajudam a curto prazo, mas não podemos provar que são superiores a outros tratamentos conservadores.

A pré-habilitação (exercícios pré-cirúrgicos) é importante. Um programa supervisionado e personalizado antes da reconstrução do ligamento cruzado anterior resulta em melhor função do joelho do que um plano auto-guiado. Após a osteoartrite do punho, o exercício ajuda no controle dos sintomas ao longo de dois anos, com poucos pacientes necessitando de cirurgia.

Algumas descobertas são mistas ou limitadas. Ainda não sabemos se a artroplastia total do quadril deve ser reservada apenas para casos graves. Mais ensaios clínicos são necessários para confirmar isso. Embora estudos em animais mostrem que o uso moderado de esteira auxilia na recuperação após um curto período de repouso, a imobilização prolongada prejudica a recuperação.

Em resumo, o exercício funciona para muitas condições, mas o grau de benefício depende da articulação específica e do tipo de atividade. O seu médico o orientará para o programa adequado.

É adequado para você?

É provável que você se beneficie se estiver pronto para começar a se movimentar logo após a substituição articular. Iniciar exercícios dentro de 12 semanas após a artroplastia total do joelho ajuda a recuperar a função. Se você continuar por mais de 12 semanas, obterá ganhos maiores em força muscular e flexibilidade articular. Isso se aplica tanto às artroplastias de quadril quanto de joelho.

Você também pode se beneficiar se tiver artrite por desgaste no joelho. O exercício aeróbico melhora a aptidão cardíaca e pulmonar. Para artrite do joelho em estágio terminal, adicionar vibração de corpo inteiro à sua rotina pode aumentar ainda mais os resultados. O exercício também pode ajudar a controlar os sintomas na artrite do punho, com poucos pacientes necessitando de cirurgia dentro de 24 meses.

No entanto, essa abordagem não é para todos. O uso de rastreadores de atividade vestíveis para monitorar seus movimentos não melhora como você se sente ou sua qualidade de vida. O exercício pode não proporcionar alívio da dor clinicamente importante para a artrite do joelho, mesmo que ajude ligeiramente. Da mesma forma,

exercícios específicos para problemas na mão, punho ou cotovelo frequentemente não atingem o limiar para uma melhora significativa. Os tratamentos para dedo em gatilho mostram ganhos a curto prazo, mas carecem de provas de que são melhores do que outras opções conservadoras.

A recuperação varia muito entre os pacientes. É por isso que seu médico deve adaptar um plano às suas necessidades específicas. Não assuma que os sintomas graves de artrite do quadril significam automaticamente que você precisa de cirurgia imediatamente. Discuta seus objetivos e limitações abertamente. Uma decisão compartilhada garante que o plano se adapte à sua vida e ao seu estado de saúde.

A conclusão

O exercício é uma maneira prática de cuidar da saúde das articulações e melhorar a função. Você pode esperar melhor força e flexibilidade se permanecer ativo por mais de 12 semanas após a substituição do joelho. A atividade aeróbica também beneficia o coração e os pulmões. Embora o exercício frequentemente reduza a dor, o benefício exato varia para cada pessoa. Seu médico pode recomendar programas específicos, como Pilates ou Tai Chi, para ajudá-lo a se sentir da melhor forma possível.