

E-BOOK

CUIDANDO DE IDOSOS



COM ARTROSE



DouglasMonteiro
FISIOTERAPIA

Conteúdo

3. SOBRE O AUTOR

4. SOBRE A OBRA

5. O QUE É ARTROSE

6. SINAIS DE ALERTA

8. ELIMINANDO FATORES DE RISCO

9. TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

12. VERDADES E MITOS

14. CONCLUSÃO

SOBRE O AUTOR

O Dr. Douglas Monteiro é Fisioterapeuta formado pela Faculdade Maurício de Nassau (PE), Especialista em Fisioterapia do Trabalho com ênfase em Ergonomia pela Faculdade Redentor (RJ), Doutor e Mestre em Neuropsiquiatria e Ciência do Comportamento, na área de concentração da Neurociências pela Universidade Federal de Pernambuco (PE). Professor universitário na área da Anatomia Humana e Fisioterapia Neurofuncional e Coordenador de Pós-graduação em Gerontologia.

Participa do grupo de pesquisa Neurociências e Neurofisiologia Clínica da UFPE, é autor de publicações científicas na área da fisioterapia Neurofuncional e tem ampla experiência no atendimento ao idoso e pacientes com disfunções neurológicas. Tem atuação clínica com foco em resultados e baseada em evidências utilizando-se de estratégias inovadoras e integrativas.



Dr. Douglas Monteiro
Fisioterapeuta
CREFITO: 164827-F

SOBRE A OBRA

Este material tem como objetivo trazer informações sobre estratégias utilizadas para o cuidado com a artrose, doença reumatológica que mais acomete idosos, gerando grande desconforto, dor e limitações funcionais que impactam negativamente na qualidade de vida.

Este e-book pode ser utilizado como parte de orientações domiciliares de um treinamento realizado e orientado por um fisioterapeuta habilitado. Suas informações são baseadas na literatura científica e principalmente na experiência clínica do autor, não descartando a possibilidade de serem ouvidas opiniões de outros profissionais envolvidos na prevenção, tratamento e reabilitação desta doença.



DouglasMonteiro

F I S I O T E R A P I A

O QUE É ARTROSE?

A osteoartrose também conhecida popularmente como artrose é uma doença crônica das articulações, que pode comprometer estruturas ao redor da articulação. Caracteriza-se pelo processo degenerativo de desgaste da cartilagem articular e superfície do osso, afeta sobre tudo as articulações que suportam peso e/ou que fazem movimentos em excesso, podendo causar dor, rigidez, deformidades e redução da funcionalidade.

Dentre as doenças que acomete ao idoso, é a mais comum, sendo considerada o mais importante dos reumatismos e frequente causa de incapacidade. Estima-se que atinja cerca de 70 à 80% da população acima de 65 anos, tendo maior incidência com elevação da idade.



The image features a central light purple circle with a thin white border. Inside this circle, the text "SINAIS DE ALERTA" is written in a white, sans-serif font. The circle is surrounded by a complex arrangement of dark purple shapes. These include several elongated, rounded rectangular blocks with different patterns: some have a dense dot pattern, others have vertical stripes, and some are solid dark purple. There are also smaller solid dark purple circles and two wavy, line-like patterns. The entire composition is set against a solid light purple background.

SINAIS DE ALERTA

SINAIS DE ALERTA

O idoso e/ou seu cuidador deve ficar atento a sinais que podem indicar o surgimento da artrose, como:

- Dor articular de curta duração (como a sensação de agulhadas);
- Sensação de rigidez ou de juntas “pesadas”, mais comum pela manhã;
- Perceber algum barulho nas articulações, principalmente se repetir-se por vários dias;

Em caso de suspeita, deve-se procurar um médico para investigação, onde podem ser realizados exames clínicos e de imagem que auxiliam no diagnóstico.



ELIMINANDO FATORES DE RISCO

É importante reduzir/eliminar fatores de riscos que podem desencadear ou agravar a artrose, como:

- Obesidade ou sobrepeso que gerem maior carga sobre articulações (como: coluna, quadril, joelho, tornozelo e pé);
- Posturas inadequadas (desalinhamento corporal);
- Passar muitas horas sentado ou em pé;
- Escolha calçados com palmilhas que possam absorver o impacto quando pisar.
- Carregar peso apenas de um lado do corpo;
- Sobrecarregar articulações com excesso de movimentos repetitivos.



The image features a central light purple circle with a thin white border. Inside this circle, the text "TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO" is written in white, uppercase, sans-serif font. Surrounding the circle are several dark purple, hand-drawn style shapes that radiate outwards. These shapes include thick, irregular lines, some with a dotted pattern and others with a striped pattern. There are also small solid dark purple circles and wavy lines scattered around the central circle, creating a dynamic and artistic composition.

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

O tratamento fisioterapêutico é indispensável e terá como objetivos: reduzir a dor, manter amplitudes de movimento da articulação, fortalecer a musculatura, manter ou melhorar a funcionalidade e proporcionar qualidade de vida.

Dicas importantes:

- ✓ Compressas de gelo podem ajudar no alívio da dor (não exceder 20 minutos);
- ✓ Alongamentos musculares são importantes para manter a flexibilidade e amplitudes de movimento das articulações;
- ✓ Evitar a inatividade, mantendo-se ativo, porém sem excessos e realizando pausas de repouso;
- ✓ O fortalecimento muscular ajudará a estabilizar a articulação reduzindo a velocidade do desgaste.

Observação: É imprescindível que a realização de atividades e exercícios físicos sejam indicados e orientados por um fisioterapeuta habilitado, que avaliará as necessidades de cada indivíduo.



The image features a central light purple circle with a thin white border. Inside this circle, the words "VERDADES" and "E MITOS" are written in a white, sans-serif font, stacked vertically. The background is a solid medium purple. Surrounding the central circle are several abstract, dark purple shapes. These shapes include elongated, rounded forms with different internal patterns: some have a dense dot pattern, others have diagonal stripes, and some are solid dark purple. There are also small, solid dark purple circles and thin, wavy white lines scattered around the central composition, creating a dynamic and layered visual effect.

VERDADES E MITOS

VERDADES E MITOS

Apenas idosos podem ter artrose!

Mito As doenças reumatológicas atingem mais aos idosos, porém podem afetar pessoas de todas as idades, inclusive crianças. Fatores com hereditariedade, obesidade, traumas mecânicos e sobrecarga da articulação podem favorecer o desenvolvimento precoce da artrose.

A artrose não tem cura!

Verdade Artrose é uma doença degenerativa, onde o paciente não terá a cura, mas pode ter os sintomas amenizados com o tratamento. Alguns remédios podem aliviar a dor, reduzir a inflamação e velocidade de degeneração da cartilagem. A fisioterapia é essencial para manutenção da funcionalidade.

O repouso melhora os sintomas!

Mito Na fase inicial da artrose o repouso pode reduzir os sintomas, entretanto contribui para diminuição da força muscular e avanço da degeneração articular, acentuando os sintomas que não reduzirão mais com a progressão da doença, mesmo durante o repouso.

Existe tratamento cirúrgico para artrose!

Verdade Em alguns casos o tratamento cirúrgico é indicado, onde pode ser realizada a substituição de parte ou de toda a articulação (artroplastia) para melhora da mobilidade do paciente. Em idosos a indicação é bem estudada e considera fatores como condição física, estado geral de saúde e o custo/benefício para o paciente.

A artrose afeta igualmente mulheres e homens!

Mito Acredita-se que mais de 60% dos pacientes acometidos com artrose são do sexo feminino, que devido as alterações hormonais desenvolvem a doença de forma mais precoce.

Qualquer tipo de atividade física pode piorar os sintomas de idosos com artrose!

Mito É comprovado cientificamente que o exercício físico sem excessos e orientado por um profissional de saúde habilitado reduz os sintomas. O exercício estimula a produção do líquido sinovial nas articulações e fortalece os músculos que ajudam à estabilizar a articulação reduzindo a sobrecarga.

Idosos com artrose vão ficar incapacitados com o passar do tempo!

Mito Apesar da artrose não ter cura, o diagnóstico precoce e os tratamentos adequados podem reduzir a progressão da doença e permitir que o paciente realize suas atividades normalmente proporcionando uma boa qualidade de vida. É indicado manter hábitos saudáveis e praticar atividade física, sempre com auxílio de um profissional qualificado.

CONCLUSÃO

A artrose é uma doença muito comum em idosos, porém os sintomas e limitações associados a doença podem ser reduzidos. O diagnóstico precoce pode ajudar a preservar as articulações e para se obter um tratamento eficaz é necessário uma avaliação global e integrativa, que guiará uma conduta adequada e individualizada.



O Dr. Douglas Monteiro oferece treinamentos em Programas de Fisioterapia Neurofuncional no domicílio. O treinamento tem como objetivo preparar fisioterapeutas e acadêmicos de fisioterapia para o atendimento domiciliar com excelência. Além do conhecimento de técnicas avaliativas e intervenções estratégicas baseadas em evidências científicas, o treinamento abordará adequações ergonômicas, treinamento e monitoramento de cuidadores e noções de empreendedorismo no atendimento domiciliar, possibilitando ao profissional uma visão completa e integrativa da saúde.

Saiba mais...

Clique Aqui



DouglasMonteiro

F I S I O T E R A P I A



DouglasMonteiro

F I S I O T E R A P I A

Autor:

Dr. Douglas Monteiro

DUVIDAS ENVIE E-MAIL PARA:

contato@fisiodouglasmonteiro.com.br

