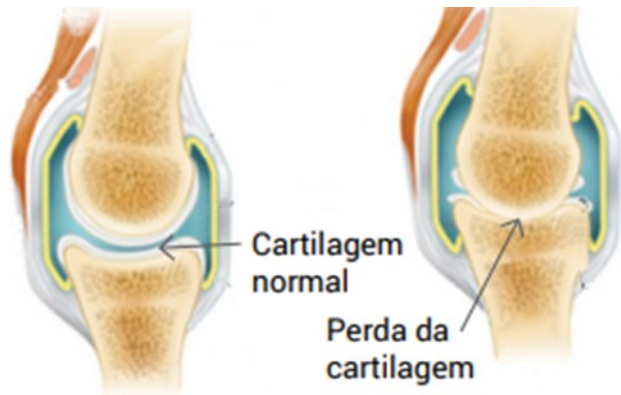


01 - O que é?



A **artrose** é uma das múltiplas doenças reumáticas e é, de longe, a mais comum. Resulta de um processo degenerativo por **desgaste na cartilagem**.

A **artrose do joelho**, ou **gonartrose**, é muito frequente. Produz dor e dificuldade de mobilização.



Não há cura para a artrose do joelho, mas **existem tratamentos** que permitem que a maioria dos doentes possa levar uma **vida praticamente normal e com qualidade**.

O importante é não desmotivar e atrasar ao máximo o desgaste da articulação!

Mantenha-se **ativo**, pela sua **saúde e bem-estar!**



Centro de Saúde de Ponta Delgada
Sede

Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Ana Capcelea
André Rodrigues
Joana Fechado
Rita Pavão
Sofia Correia

Data: 16/05/2022
Modelo: SAI.300.1.4/A



Tel: 296 249 220
www.usism.pt



Como viver com

Artrose do **Joelho**?



Maio 2022

02 - Sinais e sintomas



Numa fase mais avançada, o problema pode originar uma **limitação importante dos movimentos e da marcha**, dificultando o dia-a-dia.

03 - Fatores de risco



Quais podemos modificar?

- Excesso de peso e Obesidade!
- Traumatismos e microtrauma articular!
- Fatores anatómicos suscetíveis de correção!
- Sedentarismo!



04 - Tratamento



O **diagnóstico** assenta, na presença de **sintomas típicos** e no **exame físico**, e eventualmente em meios complementares de diagnóstico, como a radiografia.

Tratamento farmacológico/hospitalar:

1. Medicação: analgésicos e anti-inflamatórios
2. Aspiração de líquido intra-articular e infiltrações
3. Condroprotetores (ex: sulfato de glucosamina ou sulfato de condroitina)
4. Viscosuplementação: injeção de um "gel lubrificante" na articulação
5. Reabilitação funcional
6. Cirurgia (ex: colocação de prótese em estádios mais graves da doença)



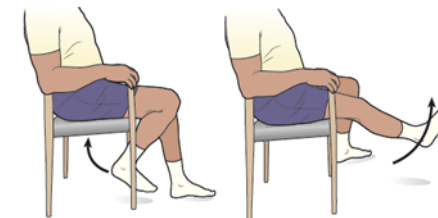
Tratamento não farmacológico:



1. Perda ponderal (emagrecimento)
2. Mudança de hábitos alimentares
3. Rotina de exercícios
4. Participação em atividades de grupo, evitando o isolamento social

05 - Exemplos de exercícios para fazer em casa

- Extensão do joelho sentado
(manter a extensão por 5 segundos e repetir 10x nos dois lados)



- Agachamento com cadeira
(repetir 10x tocando levemente na cadeira)



- Contração dos quadricíptes
(contrair durante 5 segundos o joelho contra uma toalha enrolada e colocada debaixo da articulação e repetir 10x nos dois lados)



© Healthwise, Incorp

Personalizar e aumentar a intensidade consoante a resistência e tolerância!