

ARTROSE

EXERCÍCIOS QUE ALIVIAM A DOR

i A artrose ou osteoartrose é uma das doenças dos ossos e articulações mais incapacitantes, mas existem exercícios que podem ajudar a recuperar a mobilidade e a qualidade de vida. Saiba quais.

O QUE É?

A artrose é uma doença inflamatória e degenerativa das articulações. É considerada uma das principais causas de incapacidade, designadamente entre os idosos. Com a idade, peso a mais ou lesões, a cartilagem articular tende a desgastar-se e a diminuir de espessura. A dor é uma das maiores queixas.

Afeta principalmente:



joelhos



anca



mãos



pés



coluna

TIPOS DE EXERCÍCIOS



Aeróbios ou de resistência



Flexibilidade



Força e resistência muscular



Exercícios funcionais que simulam as atividades da vida diária

ATENÇÃO!

Alguns exercícios, como os que envolvem impacto no solo ou contacto violento, estão contraindicados na artrose, pois podem agravar a doença.

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO

- ✓ Alivia a dor e a rigidez
- ✓ Reforça os músculos e melhora a flexibilidade
- ✓ Ajuda a recuperar a força e os movimentos
- ✓ Contribui para combater o excesso de peso (uma das causas de artrose)

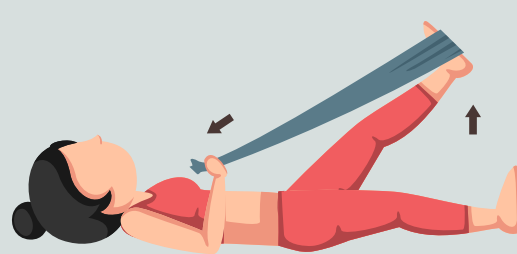
CONSELHOS PRÁTICOS

- ✓ Aconselhe-se com o seu médico e defina um plano de exercícios eficaz, seguro e adequado às articulações afetadas
- ✓ Faça aquecimento prévio
- ✓ Comece com exercícios simples
- ✓ Progrida lentamente, quer na duração, quer nos pesos, quer no número de vezes que repete um exercício
- ✓ É normal sentir alguma dor ou desconforto após o exercício, mas suspenda e reveja o seu plano se sentir um agravamento do seu problema

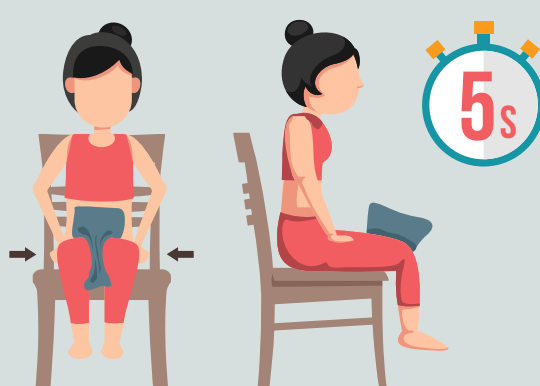
EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA



Deite-se no chão. Dobre o joelho da perna direita e coloque o pé direito no chão. Estique a perna esquerda para cima, com o calcanhar mais levantado. Mantenha-se durante 3 segundos nessa posição e pouse a perna no chão. Repita quantas vezes conseguir. Faça o mesmo com a outra perna.



Deite-se e estique ambas as pernas no chão. Prenda uma faixa de pano à base do pé direito e estique a perna para cima, puxando a faixa com as mãos. Faça-o várias vezes em cada perna.



Sente-se numa cadeira. Coloque uma almofada entre os joelhos e faça força para a comprimir durante 5 segundos. Pare e relaxe e repita.