

Artrite e exercício físico, como proceder?

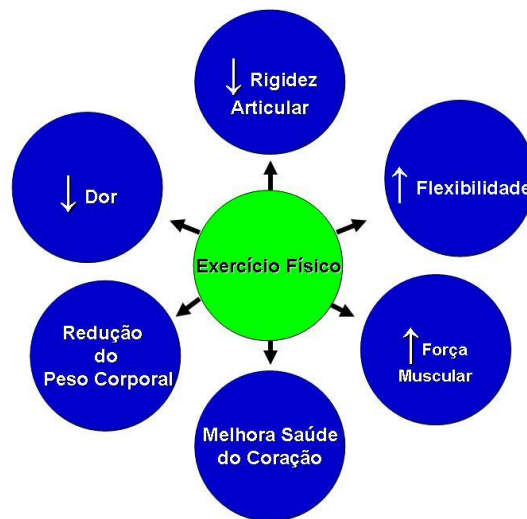
[Cesar Miguel Momesso dos Santos¹](#)

Existem mais de 100 formas de artrite e outras doenças reumáticas. Essas enfermidades podem causar dor, rigidez e inchaço nas articulações e outras estruturas de apoio do corpo como músculos, tendões, ligamentos e ossos. Algumas formas também podem afetar outras partes do corpo incluindo órgãos internos.

Exemplos de doenças reumáticas:

- Osteoartrite
- Artrite reumatóide
- Fibromialgia
- Lúpus eritematoso sistêmico
- Escleroderma
- Artrite reumatóide juvenil
- Espondilite anquilosante
- Gota

Estudos têm mostrado que exercícios físicos ajudam pessoas com artrite de várias formas. Contribuindo para o bem estar do indivíduo.



Dessa forma os exercícios são uma parte essencial no tratamento amplo para a artrite. Planos de tratamento podem incluir descanso e relaxamento, dieta apropriada, medicação, e orientação sobre o melhor uso das articulações e modos de conservar

¹ Personal Trainer, especialista em Fisiologia do Exercício e Biomecânica do Aparelho Locomotor.

energia (ou seja, não desperdiçar movimentos), assim como a utilização de métodos para aliviar a dor.

Em um tratamento não medicamentoso para o quadro de artrite, podemos incluir três tipos diferentes de exercício:

- Exercícios de **extensão de movimento**, ou seja, movimentos amplos que darão mobilidade articular (por exemplo alongamentos, estáticos e dinâmicos) que irão ajudar a manter a movimentação normal das articulações e aliviar a rigidez. Esse tipo de exercício ajuda a manter ou elevar a flexibilidade.
- Exercícios de **força** (por exemplo musculação) ajudam a manter ou aumentar a força muscular. Músculos fortes ajudar a dar apoio e proteger as articulações afetadas pela artrite.
- Exercícios **aeróbicos ou de resistência** (por exemplo andar de bicicleta) elevam o condicionamento cardiovascular, auxiliam no controle de peso e melhoram as funções gerais. O controle de peso pode ser importante para pessoas que têm artrite devido à pressão a mais do peso extra em várias articulações. Alguns estudos mostram que o exercício aeróbico pode reduzir a inflamação em algumas articulações.

Como todo tipo de tratamento devem ser seguidas algumas orientações para a obtenção de um resultado eficaz e que não seja prejudicial para a saúde.

Sugerimos então algumas orientações:

- Procure um profissional especializado.
- Faça alongamento e aquecimento com exercícios de amplitude de movimento.
- Comece os exercícios de musculação devagar e com pesos leves (um peso de 0,5-1,0 kg pode fazer uma grande diferença).
- Progrida devagar.
- Adicione exercícios aeróbicos
- Pegue mais leve se as articulações ficarem doloridas, inflamadas ou com vermelhidão, e procure a causa com seu médico para eliminá-la.
- Escolha o programa de exercícios que mais goste e faça dele um hábito.

Esses tipos de exercícios podem ser realizados com as seguintes frequências:

- Exercícios de **extensão de movimento** podem ser feitos pelo menos a cada dois dias
- Exercícios de **força** podem ser realizados a cada dois dias a não ser que tenha dor severa ou inchaço nas articulações.
- Exercícios **aeróbicos** devem ser feitos de 20 a 30 minutos três vezes por semana a menos que tenha dor severa ou inchaço nas articulações. De acordo com a American College of Rheumatology, rotinas de 20-30 minutos pode ser feitas em incrementos de 10 minutos no curso do dia.

Assim como qualquer outro tipo de tratamento deve-se tomar cuidado com os excessos, exercícios intensos e/ou prolongados causam dor. Pessoas com artrite devem ter um acompanhamento personalizado para ajustar o programa de exercícios quando notarem alguns dos seguintes sintomas de exercício extenuante:

- Fadiga incomum ou persistente
- Fraqueza elevada
- Extensão de movimento diminuída
- Aumento do inchaço na articulação
- Dor contínua (dor que dura mais de 1 hora depois do exercício)

Nos quadros de uma crise seja ela geral ou local é apropriado colocar as articulações suavemente em suas amplitudes totais de movimento uma vez por dia, com períodos de repouso, durante crises agudas sistemáticas ou crises locais. O Paciente pode conversar com seu médico sobre a qual a melhor quantidade de repouso durante crises gerais ou de uma articulação.