

Revisão de Temas

PO - (UM17-1247) - DOR E EXERCÍCIO NA OSTEOARTROSE

Pedro Barreira¹; Tiago Gonçalves²; Sara Machado³; Raquel Sanches⁴; Sofia Remtula²

1 - USF Alcains; 2 - USF Conde de Oeiras; 3 - USF Samora Correia; 4 - USF S.Julião

A osteoartrose (OA) é a forma mais comum de reumatismo e uma das doenças mais prevalentes no ser humano, um dos principais motivos de consulta em Medicina Geral e Familiar, bem como uma das principais causas de absentismo laboral. Segundo a Organização Mundial de Saúde a osteoartrose será em 2020 a quarta causa de incapacidade, sendo atualmente a terceira causa responsável pela perda de anos de vida, originando principalmente dor e limitação funcional. O diagnóstico de OA baseia-se em critérios clínicos e radiológicos, sendo a dor o principal sintoma que, com a progressão dessa patologia, torna-se crónica. O exercício tem sido uma componente central para a gestão da OA, visando a melhoria da amplitude de movimento articular, da força, desempenho funcional e redução dos sintomas. A duração do exercício, a progressão do mesmo, os tipos de exercício, bem como a sua regularidade são aspetos fulcrais para a melhoria e melhor articulação com a terapêutica farmacológica, tendo em vista o aumento da independência e a melhoria da qualidade de vida (QDV). Objetivo: Revisão do estado de arte existente com vista a promover discussão sobre o tema. Revisão da literatura, através de pesquisa de artigos em bases de dados científicos, nomeadamente MEDLINE-PubMed e UpToDate. Não foi restringida a pesquisa quanto a revistas ou língua de publicação. Foram realizadas síntese descritiva dos dados e análise narrativa dos resultados. As palavras-chaves foram: osteoartrose, dor, exercício; A educação do doente, da família e de quem dele trata deve incluir o ensino simples, mas claro do que é a OA, dos fatores de risco e de como evitá-los. Aprender regras de proteção do aparelho locomotor e a prática adequada e dirigida de exercícios para melhoria da sintomatologia devem estar incluídas nas estratégias para melhoria da QDV, que se traduzem na diminuição da dor, redução do consumo de fármacos, e aumento da mobilidade, bem como evicção de atrofia de músculos adjacentes e aparecimento de novas lesões.