

# 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:

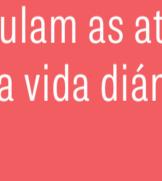


### TIPOS DE EXERCÍCIOS

Aeróbios ou de resistência



Força e resistência muscular



Exercícios funcionais que simulam as atividades da vida diária

### 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
- Progride 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.

### ATENÇÃO!

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

