

---

## Doença que afeta as articulações

Miriam das Dores Mendes Fonseca

### Osteoartrose: o que é?

É uma doença que afeta as articulações, caracterizando-se por degeneração das cartilagens, que pode ser acompanhada de alterações nas estruturas ósseas vizinha, podendo agir de forma progressiva. As articulações mais atingidas são as das mãos, joelhos, coxofemurais e da coluna. Tal desgaste pode causar desconforto - como dor ao dobrar as articulações atingidas. Osteoartrose é a mais comum das doenças reumáticas que se manifesta em ambos os sexos. A maioria das pessoas com mais de 60 anos têm algum grau de OA, mas também afeta pessoas na faixa dos 20 a 30 anos. A intensidade das queixas aumenta progressivamente com a idade.

### Causas

Cada articulação possui um "amortecedor natural" na forma de cartilagem. Este "amortecedor" protege as extremidades dos ossos e reduz o atrito nas articulações saudáveis. Em geral, à medida que envelhecemos nossas articulações se tornam rígidas e a cartilagem pode se tornar mais vulnerável ao desgaste. Ao mesmo tempo, o uso repetitivo de articulações ao longo dos anos irrita a cartilagem. Se a cartilagem se deteriora o suficiente, o osso passará a esfregar contra osso, causando dor e redução na amplitude de movimentos.

Normalmente a osteoartrose primária ou idiopática se instala sem causas aparentes, mas muitos estudos mostram que o surgimento está muito relacionado com obesidade, esforços físicos repetitivos e alguns esportes, como o futebol.

Já os quadros de osteoartrose secundária instalam-se como consequência de traumas, doenças reumatológicas inflamatórias, necrose óssea, injeções intra-articulares repetidas de cortisona, doenças congênitas do esqueleto, doenças metabólicas e endócrinas, e de enfermidades em que haja comprometimento dos nervos periféricos, por exemplo.

### Sintomas

Os sintomas da osteoartrose, normalmente permanecem leves por muito tempo e tendem a desenvolver lentamente. O sintoma mais comum é dor nas articulações ao serem movimentadas, que costuma se instalar sem causa aparente e aumenta de intensidade no decorrer da evolução da doença. Inicialmente, nas fases iniciais da doença, a dor surge com o movimento das articulações e logo passa, mas com o decorrer do tempo pode ser persistente mesmo o indivíduo estando parado. As articulações afetadas também podem apresentar enrijecimento e diminuição da mobilidade. Quando a osteoartrose afeta as mãos, algumas pessoas desenvolvem alargamentos ósseos nos dedos, que podem ou não apresentar dor.

### Como diagnosticar osteoartrose

Para o médico fazer um diagnóstico preciso, será necessário que o paciente descreva os sintomas em detalhes, incluindo a localização e frequência da dor. O médico irá examinar as articulações afetadas e provavelmente pedirá um raio-X ou outros exames de imagem para ver quanto dano há, e para descartar outras condições comuns. Além disso, o médico pode sugerir exames de sangue para descartar outras formas de artrite.

### Tratamento

Ainda não existe tratamento para parar ou reverter a erosão da cartilagem nas articulações, mas existem maneiras de melhorar a função articular. Uma das maneiras são os exercícios para aumentar a flexibilidade e fortalecer os músculos ao redor

das articulações afetadas. Além disso, também pode ser aplicado compressas frias ou quentes para aliviar a dor.

Após a instalação da osteoartrite, o principal objetivo do tratamento é aliviar os sintomas e permitir que os portadores tenham uma vida normal, sem dor ou limitações dos movimentos. Para tanto, a indicação de analgésicos é útil, embora normalmente sua ação seja rápida. Já o uso de anti-inflamatórios não esteroides (AINES) deve restringir-se à eventualidade de instalar-se ao surgimento de um quadro inflamatório no local, já que o uso constante dos AINES pode provocar sérios efeitos colaterais, quando utilizados por longos períodos.

Em casos selecionados, o tratamento é cirúrgico. As intervenções mais frequentes são: artroplastia (substituição parcial ou total da parte destruída por uma prótese), artrodese (fusão cirúrgica de dois ossos, usada principalmente na coluna), osteoplastia (retirada e limpeza cirúrgica da parte óssea deteriorada).

### Recomendações

- Descansar por algum tempo durante o dia e depois de atividades que solicitem a articulação acometida pela osteoartrose;
- Usar dispositivos de apoio tais como talas de dedos ou joelheiras, para reduzir o impacto sobre as articulações e aliviar a dor. Se o paciente apresentar dificuldade em caminhar, fazer uso de bengalas, muletas e andadores. Para as pessoas com osteoartrose na coluna vertebral é recomendável que faça uso de um colchão firme;
- Adotar uma postura cuidadosa ao sentar-se, levantar objetos e andar, para evitar posições forçadas que sobrecarreguem as articulações;
- Evitar atividades que promovam impactos repetitivos e carregar pesos;
- Usar sapatos confortáveis que ofereçam boa base de apoio;
- Praticar exercícios que fortaleçam a musculatura para conferir estabilidade às articulações;
- Atentar para o controle do peso corporal.

### Fontes

- <http://www.webmd.com/osteoarthritis/ss/slideshow-osteoarthritis-overview>
- [http://www.osteoartrose.com.br/tm\\_diferencas.php](http://www.osteoartrose.com.br/tm_diferencas.php)