



Manual da Artrite



Porquê este manual?

Temos um interesse especial pela artrite, sendo este pessoal e académico. Através do contacto direto com os nossos clientes que sofrem de artrite, com os nossos amigos e familiares, percebemos a dificuldade que esta condição causa no dia a dia dos indivíduos afetados por esta. Portanto, fizemos como nossa missão ver quais as medidas práticas que poderiam ser tomadas para aliviar as dores causadas pela artrite.

Da informação obtida de pessoas que sofrem de artrite, descobrimos que a artrite nas mãos é especialmente debilitante e existe pouca informação sobre as opções de tratamento disponíveis para esta doença. Uma das opções são as nossas luvas inovadoras. Fabricadas a partir de algodão e elastano, fornecem uma compressão perfeita. Pesquisas sugerem que as luvas podem aliviar os sintomas de artrite nas mãos com grande efeito. Confortáveis de usar e elegantes, esperamos que desfrute destas luvas e veja mudanças positivas na sua vida. Neste manual, incluímos informações sobre a artrite e as opções de tratamento disponíveis. No entanto, é nosso dever alertar que a artrite requer um tratamento personalizado e adaptado às necessidades de saúde. Assim, reforçamos que este manual é apenas para fins informativos e não um substituto para o aconselhamento médico. É altamente recomendável que se faça uma visita ao médico antes de iniciar qualquer terapia. No final do manual, encontram-se as dez principais dicas para a artrite - uma secção que contém dicas práticas que não devem ser perdidas!

Artrite, o que é?

A artrite é uma doença que causa inflamação dolorosa e inchaço nas articulações. Embora existam muitos tipos diferentes, a maioria dos sintomas é causada por osteoartrite ou artrite reumatóide.

A osteoartrite é um processo degenerativo no qual as articulações são danificadas pelo desgaste ao longo dos anos, e a cartilagem se rompe. A artrite reumatóide, por outro lado, é considerada um processo autoimune no qual as próprias células do corpo atacam as articulações, particularmente a sinóvia (revestimento das articulações).

Neste manual daremos especial atenção à osteoartrite, que é quase vinte (20) vezes mais comum que a artrite reumatóide, afetando cerca de 15% da população adulta mundial.

Quem tem artrite e quais as articulações afetadas?

A prevalência da osteoartrite aumenta com a idade, afetando 38% das pessoas com mais de 65 anos. Esta pode afetar qualquer articulação, mas os dedos, ancas, joelhos e parte inferior da coluna são os mais comumente afetados. Na maioria dos casos várias articulações podem ser afetadas, em diferente graus, com uma ou duas a tornarem-se as mais problemáticas.

Existem dois tipos principais de osteoartrite:

- 1. Osteoartrite primária** - é quando a artrite se desenvolve nas articulações anteriormente saudáveis. Em geral, afeta a população sénior, sendo responsável pela maioria dos casos.
- 2. Osteoartrite secundária** - é quando a artrite se desenvolve nas articulações previamente afetadas por lesão, dano ou deformidade. Em geral, afeta a população mais jovem.



Quais são os sintomas?

Os três principais sintomas da artrite são dores, rigidez e inchaço. Explicamos cada um a seguir:

Dores: podem ocorrer durante ou após qualquer movimento ou quando a articulação sofre qualquer pressão. Também é comum ouvir ou sentir crepitações (estalidos) ao usar a articulação.

Rigidez: isso pode resultar em perda de flexibilidade e redução da amplitude de movimento. É comum piorar de manhã, depois de acordar, e no final do dia seguinte a um período de ociosidade.

Inchaço: pode ser agudo (início súbito) ou crônico (início lento).

Agudo – deve-se à inflamação da cartilagem ao redor da articulação e significa doença ativa. A articulação também estará quente e macia ao toque. Crônico – deve-se ao crescimento excessivo do osso ao lado da cartilagem danificada.

Quais são os tratamentos para a artrite?

Infelizmente, não há cura para a osteoartrite, mas há uma série de tratamentos disponíveis para aliviar os sintomas e retardar a progressão da doença.

Os objetivos do tratamento são: (1) reduzir a dor e o inchaço, (2) melhorar a rigidez e a mobilidade das articulações e (3) limitar futuros danos ou incapacidade articular.

Os tratamentos incluem terapias conservadoras (estilo de vida), médicas (medicamentos) e cirúrgicas (operações).

Terapia conservadora

1. Exercício – ajuda a fortalecer os músculos ao redor das articulações, bem como aumentar a mobilidade das articulações afetadas. A natação é particularmente eficaz, pois permite fortalecer os músculos, limitando o impacto nas articulações.

2. Perda de peso – reduz o stress nas articulações, retardando a progressão da doença.

3. Fisioterapia – Uma combinação de massagem, exercícios e alongamentos já provou ser inestimável para muitos dos nossos pacientes.

4. Uso de ajudas externas – inclui palmilhas, compressas quentes e frias e suportes para compressão (luvas de compressão!).

Terapia médica

1. Analgésicos – Está provado que o paracetamol é o melhor analgésico (com poucos efeitos colaterais) para pacientes com osteoartrite. O regime recomendado é diário, e não só durante os surtos. A dose normal recomendada para adultos é de 2 comprimidos de paracetamol (2x500 mg), 4 vezes ao dia.

Os analgésicos mais fortes (à base de codeína) podem causar obstipação, por isso, os pacientes que tomam estes medicamentos precisam de incluir bastante fibra na sua dieta.

2. Terapia tópica – terapias tópicas, como o ibuprofeno em gel ou uma pomada de diclofenaco (agentes anti-inflamatórios), provaram ser benéficas. São aplicados diretamente nas articulações afetadas e proporcionam alívio rápido da dor com poucos efeitos colaterais.

3. Injeção de esteróides – Uma injeção diretamente na articulação que ajuda a reduzir a inflamação. Este é um último recurso e não deve ser realizado a menos que todas as opções médicas acima tenham sido esgotadas.

Terapia cirúrgica

1. Reposição articular (artroplastia)

Normalmente realizado nas articulações das ancas e dos joelhos quando a doença atinge um estado avançado. A articulação afetada é retirada e substituída por uma nova. É curativo na maioria dos casos, mas, como em qualquer cirurgia, apresenta um grande risco. É muito raramente realizado nas articulações das mãos e dos dedos.

2. Fusão articular (artrodese) – É visto como a última opção cirúrgica e só realizado na osteoartrite grave quando todas as outras formas de tratamento estão esgotadas. Mais comumente realizado nas articulações das mãos e pés, proporciona grande alívio sintomático, mas limita o movimento articular e a mobilidade.

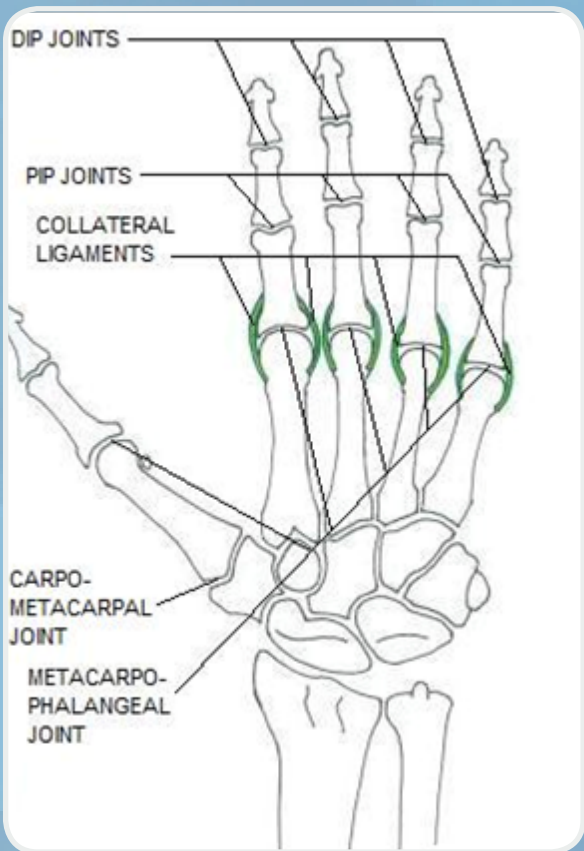
Qual o prognóstico a longo prazo da artrite?

Gostaríamos de enfatizar que a artrite nem sempre é uma condição progressiva e grave. O prognóstico da doença varia muito entre indivíduos. Em algumas pessoas, pode permanecer leve, causando pouca incapacidade, enquanto outras podem ser gravemente afetadas. Além disso, os sintomas aumentam e diminuem frequentemente - um período difícil pode ser seguido por um período relativamente bom.

Artrite das mãos

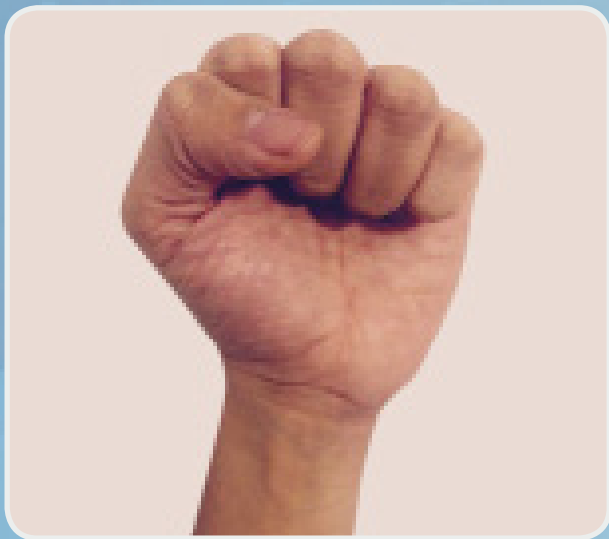
A osteoartrite das mãos produz os mesmos sintomas da artrite que afeta qualquer outra articulação do corpo: dor, rigidez e inchaço. Embora qualquer parte da mão possa ser afetada, esta afeta geralmente a base dos polegares (articulação carpo-metacarpiana), os nós dos dedos (articulações metacarpo-falangeais), as articulações no final dos dedos (articulações interfalangeana proximal [PIP] e distal [DIP]).

Se a doença já for longa, podem notar-se pequenas alterações na aparência dos dedos. Podem parecer tortos e, por vezes, podem ver-se pequenas protuberâncias nas articulações dos dedos conhecidas como nódulos de Heberden (sobre a articulação DIP) e nódulos de Bouchard (sobre a articulação PIP), sendo consequências ósseas inofensivas.



Exercícios para as mãos

Exercício 1: Fazer punho



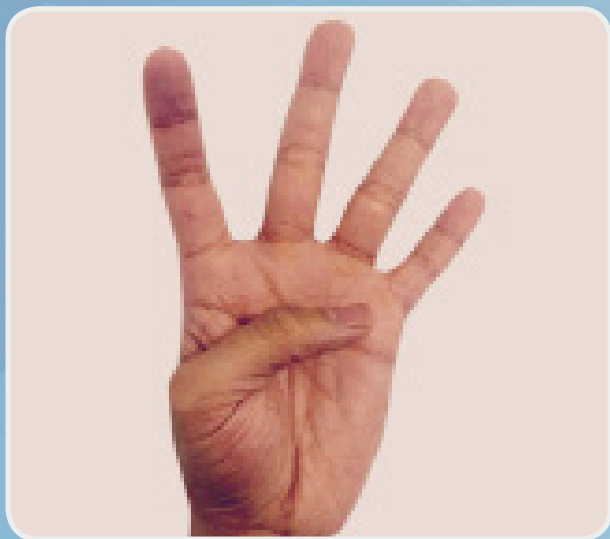
Começar este exercício com a mão aberta. Lentamente, dobrar a mão num punho, pondo o polegar por fora. Não apertar em demasia. Depois, abrir a mão até que os dedos estejam completamente retos. Manter a posição por dois segundos. Repetir esta sequência dez vezes em cada mão.

Exercício 2: Dobrar os dedos



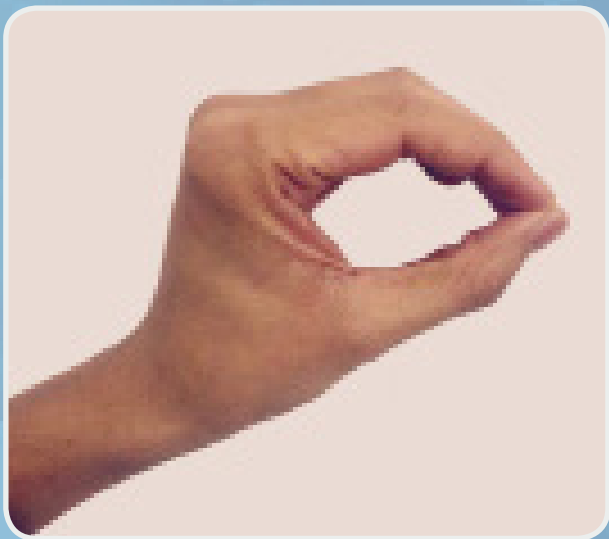
Começar este exercício com a mão aberta. Dobrar o polegar para a palma da mão. Manter esta posição por dois segundos. Endireitar o polegar novamente. Em seguida, dobrar o dedo indicador em direção à palma da mão. Manter a posição por dois segundos e endireitar novamente. Repetir esta sequência dez vezes em cada um dos dedos.

Exercício 3: Alongamento do polegar



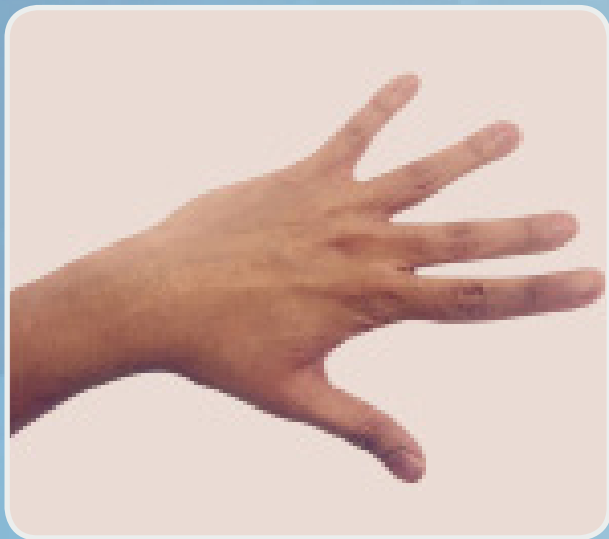
Começar este exercício com a mão aberta. Dobrar o polegar na palma da mão, estendendo-o até à base do dedo mínimo. Esticar o polegar o máximo que puder. Segure a posição por dois segundos e endireitar novamente o polegar para a posição inicial. Repita esta sequência dez vezes em cada polegar.

Exercício 4: Fazer "O"



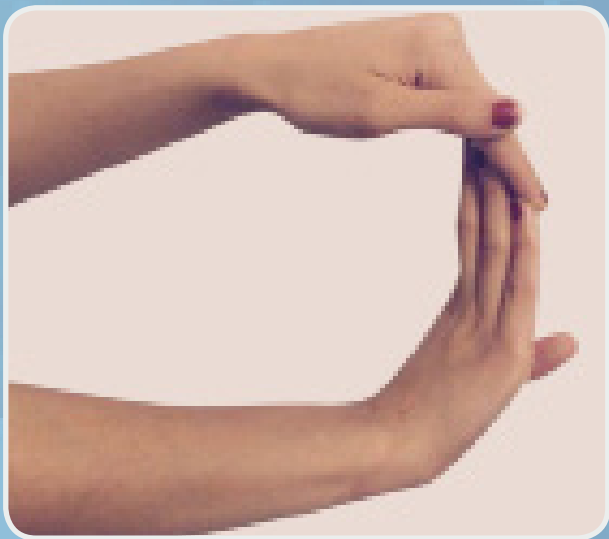
Começar este exercício com a mão aberta. Curve todos os seus dedos para dentro para formar uma forma "O". Manter esta posição por dois segundos antes de esticar os dedos novamente. Repetir dez vezes em cada mão.

Exercício 5: Elevação dos dedos



Começar este exercício com a palma da mão aberta sobre uma superfície. Começando com o polegar, levantar cada dedo lentamente da superfície na junta articulada. Manter o resto da mão pousada enquanto se move os dedos. Repetir esta sequência dez vezes em cada dedo.

Exercício 6: Alongamento do pulso



Não esquecer de exercitar o pulso quando exercitar a mão! Para este exercício, segurar um braço com a palma voltada para baixo. Com a outra, puxar gentilmente a mão até se sentir o alongamento. Manter esta posição por dois segundos. Repetir esta sequência dez vezes em ambas as mãos.

Luvas de Compressão quemais.pt



As luvas de compressão da quemais.pt fornecem alívio duradouro para dores associadas à artrite e outras condições nas mãos.

Elegantes e confortáveis de usar; permita que as nossas luvas mudem positivamente a sua vida.

As luvas de compressão da quemais.pt foram concebidas especificamente para proporcionar alívio sintomático em pacientes com:

- Artrite (incluindo osteoartrite, artrite reumatoide e outras artropatias soronegativas)
- Doença de Raynaud
- Síndrome do túnel carpal
- Contratura de Dupuytren
- Lesões dos tecidos moles e relacionadas com a prática de desportos
- Recuperação pós-esforço

Por que as luvas quemais.pt são as melhores disponíveis?

1. São concebidas por médicos e têm uma elevada capacidade de compressão para intervirem especificamente nas articulações mais afetadas, cobrindo a base do polegar (articulações carpo-metacarpianas), os nós dos dedos (articulações metacarpo falangeanas) e as articulações no final dos dedos (articulações interfalangeanas).



2. O design sem a ponta dos dedos permite que continue com as tarefas diárias.
3. O material respirável (88% algodão e 12% elastano) permite conforto durante todo o dia.

Como usar

As luvas da quemais.pt são concebidas para serem usadas durante todo o dia. Podem ser usadas durante os surtos, quando as mãos estão mais ativas ou só durante o sono. Recomendamos que se use as luvas por um mínimo de 8 horas por dia para se obter o máximo benefício pretendido.

Dez principais dicas:

- * **Tome a medicação regularmente:** Uma medicação regular proporciona melhor controlo da dor a longo prazo.
- * **Trate qualquer depressão subjacente:** A artrite pode realmente deprimir - não deve ser tratada apenas como um problema físico. Agir rapidamente para obter ajuda.
- * **Considerar tratamentos alternativos:** A acupuntura, aromaterapia e yoga podem proporcionar benefícios.
- * **Usar terapias quentes e frias:** Estas atacam a inflamação e combatem a dor. Experimente-as - colocar gelo pode ser um começo simples.
- * **Alongamentos:** Ajuda a lubrificar as articulações e a melhorar a amplitude de movimento. Comece a fazer um pouco todos os dias.
- * **Exercícios suaves à noite:** Caminhe antes de se deitar; pode fazer maravilhas em termos de redução da rigidez matinal.

- * **Faça uma dieta saudável:** É realmente importante que faça uma dieta correta. Em particular, garanta a ingestão adequada de vitamina C, vitamina D, ferro, cálcio e selênio, os quais são encontrados numa variedade de frutas e legumes.
- * **Manter um peso saudável:** Reduzir a carga nas articulações não só aliviará os sintomas, mas também ajudará a prevenir a progressão da doença.
- * **Limite o fumar:** Fumar pode colocar stress no tecido conjuntivo. Cortar ou desistir! Está disponível ajuda.
- * **Conheça os seus limites:** Talvez a nossa dica mais importante. Você conhece o seu próprio corpo. Não exagere; Descanse e relaxe quando o seu corpo lho pedir.

Estimado cliente,

Nós, na quemais.pt, temos a esperança que ache este manual útil e que as nossas dicas lhe sejam muito úteis.

Por favor, consulte o nosso site, www.quemais.pt. Encontrará mais informações sobre artrite, bem como todos os nossos produtos para o alívio das dores. Por favor, não hesite em enviar-nos um email para info@quemais.pt se tiver alguma questão.

Os meus sinceros cumprimentos,

Alexandre Silva

Administrador

A quemais.pt disponibiliza informações gerais sobre condições e tratamentos médicos. Esta informação não deve ser tratada como aconselhamento médico.

As informações médicas neste manual são fornecidas “como são”, sem quaisquer representações ou garantias, expressas ou implícitas. A quemais.pt não faz representação ou garantias em relação às informações médicas fornecidas aqui.

Não confie nas informações fornecidas aqui como uma alternativa ao aconselhamento do seu médico ou outro profissional de saúde.

Para perguntas específicas sobre qualquer assunto médico, você deverá consultar o seu médico ou outro profissional de saúde. Nunca adie a busca de orientação médica, nem desconsidere os conselhos médicos ou interrompa o tratamento médico por causa das informações fornecidas aqui. No caso de uma condição médica urgente, procure tratamento médico imediatamente.

