

## O que é osteoartrite (OA)?

É o desgaste da cartilagem das articulações. A OA pode afetar qualquer articulação, porém, ocorre mais frequentemente em joelhos, quadris e mãos.

## OA de joelhos

O paciente pode sentir desconforto ao toque na região do joelho, dor ao movimentá-lo ou sensação de aspereza ou rigidez na articulação quando executa um movimento. É comum a sensação de areia no joelho ou ouvir estalidos ao movimentá-lo. Levantar ou sentar em uma cadeira pode produzir dor.

### Como prevenir a osteoartrite de joelhos?

Reduzir o peso corporal, evitar lesões por esforço repetitivo e fazer reforço da musculatura das pernas, especialmente das coxas.

### Como identificar?

Na consulta médica, a história e o exame físico são suficientes para o diagnóstico.

Exames complementares de imagem podem ser solicitados, caso o médico julgue necessário.

### Como controlar a OA?

Evitar:

- Agachamento
- Repouso prolongado
- Caminhadas longas
- Atividades com pulos

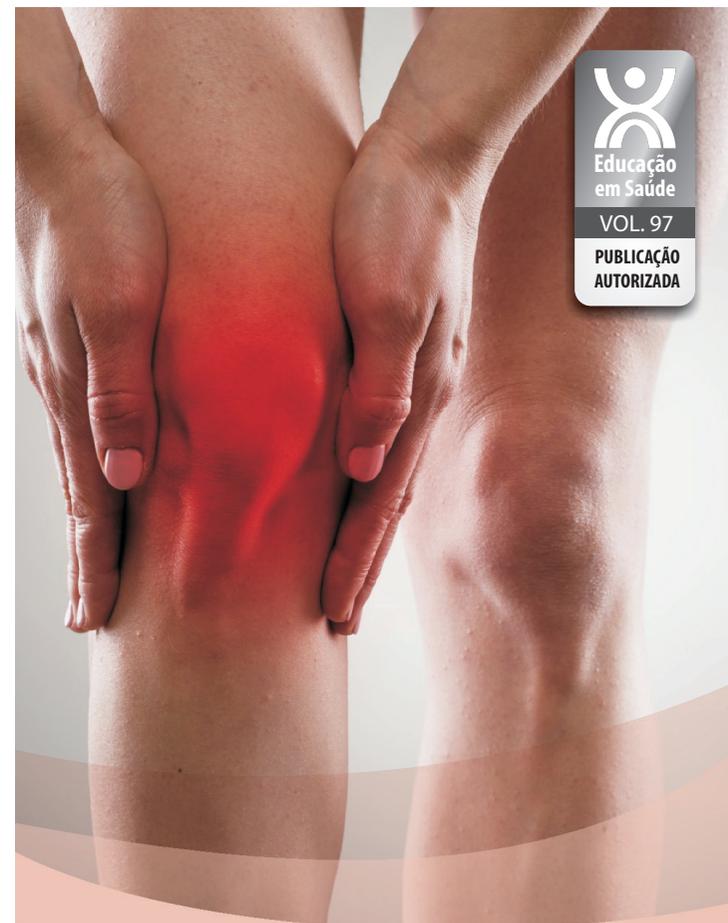
Recomendado:

- Manter peso adequado
- Usar bolsas de gelo (se o joelho estiver muito inchado ou após exercícios) ou de água morna (quando houver dor nos músculos ao redor do joelho, com mais de 3 dias de duração e sem inchaço na região)
- Usar palmilhas ou bengalas (conforme orientação médica)
- Fortalecer os músculos das pernas e fazer exercícios aeróbicos (natação, hidroginástica, bicicleta)
- Acupuntura para redução da dor



### SERVIÇO DE FISIATRIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)



## Orientações e exercícios para portadores de **Osteoartrite de Joelhos**



## Programa de exercícios domiciliar

Os exercícios abaixo são para fortalecimento da musculatura estabilizadora dos joelhos e foram baseados no guia de orientações da *Arthritis Foundation*, uma entidade sem fins lucrativos que se dedica ao estudo e orientação de pacientes com artrite em todo o mundo. Ao iniciar o programa, cada exercício pode ser repetido de três a quatro vezes. À medida que a musculatura se fortalece, podem-se aumentar as repetições até alcançar em torno de dez para cada exercício.

**Exercício 1 - Mobilidade:** deitado(a) de costas, dobre e estenda cada joelho durante um minuto.



**Exercício 2 – Propriocepção:** sentado(a) em uma cadeira, coloque o pé sobre uma pequena bola (tipo tênis) e movimente-o para frente e para trás durante 1 minuto em cada perna.



**Exercício 3 – Fortalecimento:** sentado(a) em uma cadeira, apoie o calcanhar no pé da cadeira e empurre para trás (mantenha a contração contando até quatro).

**Exercício 4 – Fortalecimento:** deitado(a) de costas, coloque um rolo firme embaixo do joelho, estenda a perna e empurre o rolo contra a cama (mantenha a contração contando até quatro).



**Exercício 5 – Alongamento:** deitado(a) em uma superfície plana, com auxílio de uma toalha, puxe a ponta do pé em direção à barriga (mantenha a posição contando até dez).



**Exercício 6 – Alongamento:** em pé, apoiado(a) em uma parede ou móvel firme, dobre o joelho puxando o pé em direção às nádegas (mantenha a posição contando até dez). Caso não consiga fazer o segundo exercício em pé, deite de barriga para baixo e puxe o pé em direção às nádegas (mantenha a posição contando até dez).

