

ARTRITE & ARTROSE

CHEGA DE SOFRER!

REMEDINHOS DA VOVÓ

Receitas
de chás
para
espantar
a dor nas
juntas!

**PERNAS PESADAS,
DEDOS TORTOS...**
Os principais sintomas
e qual médico procurar

R\$9,90



CONFIRA OS
TRATAMENTOS
QUE SÃO
OFERECIDOS
PELO SUS

FAÇA EM CASA!
Exercícios
para dar fim ao
sofrimento

100 SOLUÇÕES
Para melhorar de vez a sua vida!



AJUDA VALIOSA

Muita gente acha que a fisioterapia só serve pra atletas, mas não é bem assim!

TEXTO ANA DAYSE OSORIO/COLABORADORA
DESIGN RODRIGO DA GRAÇA

Para quem tem alguma doença reumática, a fisioterapia é um dos tratamentos mais indicados, e Gislaine recomenda que, antes de tudo, a região afetada pelo problema receba descanso. Por exemplo, se você tem bursite nos ombros por causa de movimentos repetidos, é bom tentar diminuir a frequência dessas atividades até que a doença melhore, para depois incluir os exercícios na rotina, sempre indicados por um profissional.

Procure um especialista

Muitas pessoas preferem fazer exercícios sozinhas, mas, no caso da fisioterapia, é preciso consultar um profissional, pois só ele pode indicar o que fazer em cada caso. O fisioterapeuta é capaz de fazer uma análise e estabelecer metas com exercícios de alongamento,

fortalecimento e terapias manuais. Esses métodos vão, além de diminuir a dor do paciente, ajudar a reduzir os hábitos ruins que causam as doenças reumáticas e, assim, permitir que ele participe ativamente do processo de recuperação. A pessoa com dor precisa da ajuda do fisioterapeuta, mas o profissional só vai conseguir fazer o tratamento funcionar se o paciente colaborar com as consultas e mudar seu modo de vida.

Na sessão

De acordo com a fisioterapeuta Raquel Silvério, para aliviar as dores, o profissional usa exercícios que ativam grupos de músculos de maneira controlada e evoluem com o tempo. São atividades para treinar os movimentos que realizamos no dia a dia, o equilíbrio, os gestos esportivos e o controle da coordenação motora. A fisioterapeuta Mariangela Pinheiro de Lima acrescenta que as sessões de fisioterapia ajudam na melhora da dor, pois, entre outras coisas, promovem o processo de "desimpactação" das articulações afetadas por doenças reumáticas.

Desimpactar significa restaurar a junta machucada ou dolorida. Para isso, a fisioterapia promove o alongamento e fortalecimento dos músculos localizados redor das articulações e confere mais estabilidade para a área afetada, o que beneficia articulações e músculos ao mesmo tempo. O tipo de terapia realizada depende da doença do paciente e o que é necessário trabalhar no corpo de cada um, além da especialidade do terapeuta e de como as sessões são conduzidas. O profissional também pode indicar exercícios para serem feitos em casa, já que ele pode avaliar quais as necessidades de cada paciente para que a dor não piore se fizer os movimentos de forma errada.



É muito comum ver jogadores de futebol que sofrem faltas num jogo e acabam com lesões muito feias, indo diretamente para as sessões de fisioterapia, né? Mas não se engane! Todo mundo pode precisar da ajuda de um profissional dessa área, principalmente quem sofre com as dores causadas pelo reumatismo. A fisioterapeuta Gislaine Marton cita uma lista de coisas em que as sessões servem de grande ajuda: prevenir doenças, dores ou lesões que podem ser causadas pela postura errada, ajudar a sair do sedentarismo, melhorar lesões por trabalhos repetitivos e reparar qualquer dificuldade de movimen-

Espantando a dor

Como as doenças reumáticas causam bastante dor e, em casos específicos, como artrite e bursite, ainda provocam desgaste em partes do corpo, é comum que a pessoa diminua os movimentos da região machucada. O melhor é procurar a ajuda de um profissional pra que ele possa avaliar como a fisioterapia pode ajudar e quais outros tratamentos são indicados, mas existem coisas simples e práticas que quem tem uma doença reumática pode fazer para diminuir as dores. No caso da artrose nos dedos, Gislaine indica exercícios que podem ser feitos em casa:

- Coloque água morna numa bacia pequena, ponha a mão dentro e faça movimentos circulares como se fosse "amornar" a água com os dedos.
- Para fortalecer as juntas, segure uma bola macia cheia de ar (do tamanho de uma de vôlei) com as duas mãos, aperte com todos os dedos espalmados e abertos e conte até cinco. Repita o exercício cinco vezes.



Pro corpo todo

Como cada doença necessita do cuidado de um especialista, exercícios muito específicos podem acabar piorando a dor, ainda mais se feitos de maneira errada. Por isso, a fisioterapeuta Marina Carlis indica alongamentos que podem ser feitos sem causar maiores problemas em quem tem alguma lesão:

Se você sentir a dor piorar quando fizer os exercícios, não continue!

Alongamento da parte de cima do corpo:



para alongar o ombro e a parte do meio das costas, puxe devagar o cotovelo direito por cima do peito na direção do ombro esquerdo. Segure o cotovelo com a mão esquerda. Mantenha essa posição durante 30 segundos e troque de lado. Faça três vezes de cada lado.



Alongamento pro rosto: na frente de um espelho, erga as sobrancelhas e arregale os olhos o máximo que conseguir. Abra a boca ao mesmo tempo, para esticar os músculos em volta do nariz e do queixo. Coloque a língua toda pra fora. Fique assim de cinco a 10 segundos. Faça três vezes.

Faça os exercícios de forma lenta, lembre-se de respirar fundo ao trocar de posição e respeite seus limites!



Alongamento pra coxa: segure uma das pernas com as duas mãos bem abaixo do joelho. Puxe de leve para o peito. Permaneça por 30 segundos num alongamento suave. Faça de ambos os lados. Repita o movimento três vezes de cada lado.



Alongamento para a virilha:

sente juntando as solas dos pés com a ajuda das mãos. Deixe os joelhos para fora e relaxe os quadris. Abra as pernas o máximo que conseguir. Você deve sentir um alongamento na região da virilha (na parte de dentro das coxas). Fique nesta posição por 40 segundos.

ESTICAR PARA ACABAR COM AS DORES!

Se você acha que alongamento é besteira, está muito enganado

TEXTO ANA DAYSE OSORIO/COLABORADORA DESIGN GABRIEL ELI

Quem nunca sentiu uma dorzinha que, muitas vezes, poderia ser evitada com aquela esticada, né? O ortopedista Leandro Gregorut Lima explica que o alongamento é importante pra proteger o corpo dos problemas que um músculo tenso pode causar. Um dos motivos pode ser a falta de atividade, quando se passa muito tempo sentado, por exemplo, o que facilita para que os músculos encurtem. Além disso, quem faz exercícios físicos sempre também precisa lembrar do alongamento, já que é importante para que o corpo trabalhe melhor e para impedir possíveis machucados.

Comece a esticar!

A fisioterapeuta Gislaíne Milena Marton diz que, sem alongamento,

o músculo pode ficar tenso e dar aquela sensação de que está "duro". Ao se mexer no dia a dia ou num exercício, o movimento vai ser mais difícil, o que faz com a pessoa faça um esforço que pode causar lesão. É como se você usasse uma 'roupa' muscular dois ou três números menores do que o certo e isso gera movimentos presos e doloridos. Por isso, é bom alongar sempre, relaxar os músculos e evitar esse problema. Leandro ainda lembra que, caso você sinta seus músculos duros, é bom realizar exercícios de alongamento por 15 minutos todos os dias, por duas semanas. Depois desse tempo, alongue três vezes por semana para fazer uma 'manutenção' e evitar que os músculos encolham outra vez.