

# Osteoartrose

A osteoartrose ou artrose afeta articulações essenciais para a funcionalidade do dia-a-dia, como as das mãos, joelho, anca, coluna vertebral e pé.

## Quais são as causas?

- Excesso de trabalho ou sobrecarga do sistema locomotor, provocando neste lesões que o organismo deixa de conseguir reparar
- Malformações das articulações ou dos membros, como deformidades dos joelhos, das ancas ou dos pés
- Algumas profissões (futebolistas, bailarinas, operadores da construção civil) podem originar artroses mais frequentemente em determinadas articulações.

## Quais são os fatores de risco?

- Idade, está associada ao envelhecimento
- Sexo feminino
- Doenças metabólicas ou endócrinas
- Obesidade
- Traumatismos major sobre a articulação
- Alterações anatómicas
- Sobrecarga articular resultante de atividades profissionais ou de lazer

## Como se manifesta?

- Dor (agrava ao longo do dia, com os movimentos e com os esforços e melhora quando o doente repousa, em particular quando se deita)
- Rigidez
- Limitação dos movimentos

- Deformações  
Como se diagnostica?  
O diagnóstico baseia-se na história clínica, exame objetivo, exames complementares de diagnóstico (por exemplo radiografia)

## Quais os objetivos do tratamento?

- Aliviar e, se possível, suprimir as dores
- Melhorar a capacidade funcional
- Aumentar a mobilidade das articulações atingidas
- Evitar a atrofia dos músculos relacionados com as referidas articulações
- Impedir o agravamento das lesões já existentes

## Como se trata?

O tratamento da osteoartrose é muito variado, baseando-se sobretudo:

- Na reabilitação como hidroterapia, tratamento termal
- Nos medicamentos dirigidos aos sintomas
- Na lavagem articular
- Na cirurgia ortopédica

## Como prevenir?

- Evitar o excesso de peso
- Evitar traumatismos repetitivos
- Evitar sobrecarga ou o mau uso da articulação
- Evitar certas atividades profissionais ou recreativas
- Praticar exercício físico controlado

**Dra. Mónica Bagueixa**  
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria  
Unidade Local de Saúde do Nordeste

