

## ABORDAGEM DA 3ID FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ARTROSE

A quantidade e tipo de exercício recomendado para cada indivíduo irá variar dependendo das articulações envolvidas, a severidade do desgaste de cartilagem, o quão estáveis estão as articulações, e se houve algum procedimento para substituição da articulação.

A equipe 3iD elabora um programa de exercícios personalizado para cada paciente, dessa forma, exercícios serão uma parte do amplo plano de tratamento para o paciente com artrose, que podem incluir descanso e relaxamento, dieta apropriada, medicação, e orientação sobre o melhor uso das articulações e modos de conservar energia (ou seja, não desperdiçar movimentos), assim como, a utilização de métodos para aliviar o sintoma da dor.

Os exercícios aqui realizados irão atuar diretamente na causa fisiológica e anatômica da artrose, o que reduz a dor e a rigidez na articulação, aumenta a flexibilidade, força muscular, saúde do coração e resistência física. Com isso, o paciente terá benefício na redução de peso contribuindo para uma sensação de bem-estar.

A fisioterapia especializada abordará exercícios de mobilidade que ajudam a elevar flexibilidade, manter a movimentação normal das articulações e aliviar a rigidez. Exercícios de força que ajudam a manter ou aumentar a força muscular, e conseqüente apoio e proteção das articulações afetadas pela artrose. Por fim, exercícios aeróbicos ou de resistência, que elevam o condicionamento cardiovascular, auxiliam no controle de peso e melhoram as funções gerais. O controle de peso é importante para o paciente com artrose devido à pressão do peso a mais em várias articulações.

Atenciosamente, 3iD Fisioterapia.