

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

5. OSTEOARTROSE

1. Informe-se. Pergunte a seu médico sobre a doença, sobre as propostas de tratamento e sobre quais medidas adotar em caso de dor. Se possível, vá à consulta acompanhado de algum familiar ou cuidador, para que ele também esteja apto a ajudá-lo se necessário.
2. Pratique atividade física. Exercícios de baixo impacto, como caminhada e atividades aquáticas (hidroginástica e natação), são recomendados, além de exercícios resistidos (musculação). Caso ocorra dor durante a realização da atividade, converse com seu médico e solicite orientações.
3. Emagreça, caso esteja acima do peso ideal. Recomendamos seguir uma dieta com intuito de perder peso. Essa medida é a mais efetiva para melhorar a dor e a capacidade de realizar suas atividades, bem como para prevenir a necessidade de colocação de prótese. Se necessário, solicite acompanhamento nutricional.
4. Alguns pacientes que apresentam muita dor se beneficiam da prática da acupuntura. Converse com seu médico sobre a indicação desse tratamento.
5. Faça compressas quentes ou frias no joelho, a depender de sua preferência e tolerância. O ideal é que em dias frios sejam realizadas com temperatura morna e em dias quentes, fria. Cuidado com a temperatura das compressas, para evitar queimaduras na pele. Coloque a compressa no joelho acometido e retire-a após 20 minutos. Se necessário, coloque um despertador para lembrá-lo do momento da retirada. Repita esse procedimento 3 vezes ao dia.
6. Caso haja instabilidade na marcha (dificuldade para andar, sensação de “falseio” ou quedas), utilize um dispositivo auxiliar de marcha (bengala, muleta ou andador). Eles melhoram o equilíbrio, a marcha e o desempenho em suas atividades diárias. É recomendado o uso de bengala ou muleta no lado contrário ao que você sente dor, para que toque o chão ao mesmo tempo que o joelho ou quadril afetado. Para os casos de dor nos dois lados, recomendamos os andadores. É importante que seu médico ou fisioterapeuta oriente o uso correto desses instrumentos, para evitar lesões em outras articulações, como punhos e cotovelos.
7. Não existe nenhum tratamento medicamentoso, não medicamentoso ou cirúrgico que cure a osteoartrose, mas sim um conjunto de medidas que visa melhorar os sintomas e a qualidade de vida.
8. Na ausência de melhora da dor com o tratamento não cirúrgico, os sintomas da osteoartrose podem melhorar muito com a artroplastia (cirurgia de substituição da articulação por uma prótese). O mais importante será manter acompanhamento, para que o seu médico possa orientá-lo.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 5 – Osteoartrose – autoria de Alexandre Estevão Vamos Kokron, Cristiane Comelato e Melina Souza da Costa – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticanaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.