



As doenças reumáticas não são uma barreira para a prática do exercício!

Descubra o contributo do exercício físico para a melhoria da qualidade de vida dos doentes reumáticos!

O que é a “Doença Reumática”?

A expressão, “Doenças Reumáticas”, abrange mais de 100 patologias “auto imunes”, cujas consequências têm implicações na saúde pública. A maioria envolve, as estruturas articulares. O termo “arterite” é utilizado para designar o processo inflamatório que conduz degradação articular e diminuição da funcionalidade.

Exercício: que benefícios?

A arterite reumatoide (juvenil ou do adulto) e a osteoartrose (associada ao envelhecimento) são prevalentes na população.

Ambas conduzem o paciente a um “ciclo de dor”: dor, redução de quantidade de movimento, ganho de peso, aumento do stress mecânico e, por consequência, mais dor. Em conjunto com outras opções terapêuticas, o exercício físico adequado, pode contribuir melhorar a qualidade de vida.

Programa de Exercício: objetivos e dicas:

- Manter uma amplitude de movimento funcional e dentro do limite da dor (deve sentir que era capaz de fazer mais!)
- Mobilizar gradualmente - articulações necessitam de um tempo adicional de aquecimento para reduzir rigidez, sobretudo de manhã e em dias frios.
- Privilegiar o trabalho de resistência muscular (dinâmico e/ou estático) e flexibilidade, dirigido à postura, equilíbrio, agilidade e correto desempenho das tarefas diárias. Atenção às resistências externas elevadas (ex.: halteres) e às atividades com impacto (ex.: saltos) em casos de artrite grave
- Evitar movimentos bruscos de flexão + rotação do tronco
- Em situações de crise, deve reduzir a atividade física para níveis possíveis. A dor pode ser a nossa maior aliada!
- Regra das 2h – confirmar a sensação de dor ou desconforto 2h após o treino.

Qual o tipo de exercício?

Qualquer que seja o tipo de exercício a adotar, a sua progressão deverá passar por as seguintes dimensões e etapas:

1. No ginásio

a. Consciencializar do alinhamento neutro (coluna, ombros, bacia, membros superiores e inferiores) através da ativação dos músculos estabilizadores da região lombo sacrada (“core”);

b. Aumentar a força funcional (estabilidade, mobilidade e equilíbrio) e capacidade aeróbia, de acordo com a capacidade individual. Não somos todos iguais!

A associação de técnicas como o Tai chi, Pilates, Yoga e treino funcional, são boas opções.

2. Diariamente

a. Adote rotinas de alongamento postural – “Já Alongou Hoje?” – Pode adquirir um poster com técnicas personalizadas.

b. Seja ativo diariamente! Caminhar 30m por dia é benéfico para patologia reumática, o funcionamento cardíaco e favorece a modificação da composição corporal quando combinado com o treino de força. Se não conseguir caminhar 30 m de uma só vez, comece com períodos curtos (10m). Pouco é melhor que nada!