



Entenda a diferença entre artrite e artrose

Doenças afetam as articulações e, ao contrário do que se pensa, não atingem apenas idosos. A expressão “estou com dor nas juntas” costuma ser respondida, em tom de brincadeira, pela resposta “junta tudo e joga fora”. Contudo, dores frequentes nas articulações, que não passam nem com o auxílio de remédios, podem ser sinal de artrite ou artrose e devem ser tratadas com cuidado.

Diferente do que muita gente pensa, ambas as doenças não atingem apenas idosos. Pessoas de qualquer faixa etária podem sofrer de artrite ou artrose, por isso, é fundamental ficar alerta para os sintomas e buscar ajuda de um especialista ao primeiro sinal da doença.

Embora muitas vezes confundidas entre si, artrite e artrose são doenças diferentes. O que as une é um sintoma em comum: dores intensas nas articulações.

Causas e sintomas

Segundo a Dra. Tatiana Molinas Hasegawa, médica reumatologista do Centro de Qualidade de Vida (CQV), a artrite é uma inflamação na articulação relacionada a uma disfunção do sistema imunológico que promove inchaço, dor, rigidez e vermelhidão nas regiões acometidas. Essas articulações ficam praticamente imóveis e rígidas por causa do processo inflamatório.

Já a artrose, explica a médica, ocorre quando a cartilagem, responsável por nutrir os tecidos entre os ossos e evitar o atrito entre eles, está gasta. “Podemos fazer uma analogia da artrose com um prédio que

já está com o rejunte gasto, por exemplo, fato que pode fazer com que as paredes caiam”, exemplifica Tatiana. “Essa articulação gasta faz com o que o paciente sinta muita dor ao caminhar e quando faz atividades básicas do dia a dia.”

As causas das doenças são inúmeras. No caso da artrite, vírus, bactérias e até mesmo uma queda podem provocar a doença. Há também a chamada “artrite auto inflamatória”, que é uma doença auto-imune, ou seja, é o próprio organismo que ataca os tecidos do corpo. As artrites inflamatórias mais comuns são as artrite reumatoide e espondilite anquilosante.

A artrose por sua vez pode ser causada por obesidade, hereditariedade, causas degenerativas, má qualidade da cartilagem, entre outros fatores. Segundo a médica, a artrose de joelho, quadril e de coluna não estão necessariamente ligadas ao envelhecimento. “Nem sempre uma pessoa mais velha terá artrose, pois depende da qualidade dessa cartilagem”, explica.

Em ambas as doenças, os locais atingidos costumam ser os mesmos, como explica a especialista. São eles: mãos, pés, joelhos, quadris, tornozelos, ombros e cotovelos. Alguns sintomas também são comuns às duas doenças, como dores intensas e a diminuição da função articular, ou seja, da mobilidade.

Tratamento

A má notícia é que tanto a artrite quanto a artrose são doenças sem cura. Entretanto, as doenças podem ser tratadas. A médica explica que o tratamento inclui o uso da medicação regularmente, prática de atividade física adequada, além das medidas de proteção articular essenciais para evitar sobrecarga e prevenir deformidades futuras.

“É importante lembrar que a fisioterapia é fundamental em todas as fases das doenças para corrigir a perda ou limitação do movimento. A reabilitação também é importante para os casos mais avançados”, sugere Tatiana.

No caso da artrose especificamente, o tratamento deve ser uma total mudança do estilo de vida. A atividade física deve fazer parte da rotina, porém deve-se optar por exercícios de baixo impacto como pilates, hidroginástica e caminhadas leves. Não são indicadas corridas e caminhadas longas, pois podem piorar ainda mais o desgaste da articulação.

A prevenção, entretanto, continua sendo o melhor remédio. Segundo Tatiana, para ambos os casos a atividade física é fundamental para evitar o desenvolvimento das doenças. Manter bons hábitos de vida e um peso adequado, além de uma alimentação equilibrada são igualmente importantes para prevenir as doenças.

Fonte: A Revista da Mulher

[Read More](#)
