



8 Maneiras de diminuir a dor da Artrite Reumatóide

A artrite reumatoide é caracterizada por uma inflamação crônica, que afeta principalmente as articulações das mãos e pés, causando inchaço e dor. Quando não tratada adequadamente, a artrite reumatoide pode evoluir com perda da mobilidade e até deformidades irreversíveis nas articulações.

Apesar dos diversos medicamentos existentes para controlar a artrite reumatoide, as crises dolorosas ainda podem ser recorrentes. Como ela afeta as atividades do dia a dia, podemos encontrar maneiras de realizar as atividades, respeitando os limites do corpo. A Medicativa separou algumas dicas para auxiliar na diminuição das crises e até mesmo evitar a dor, veja:

1 – Proteja suas articulações

Mesmo que não esteja com dor, sempre proteja suas articulações de esforços desnecessários ao realizar as tarefas do dia a dia, não levante objetos pesados se puder deslizá-los e segure-os usando toda a palma da mão em vez de usar apenas os dedos.

2 – Faça exercícios físicos

Praticar exercícios físicos é fundamental para evitar a dor articular. Além disso, a pratica de exercícios lhe dará mais disposição, energia e melhorará o seu humor, além de controlar o excesso de peso.

Com os músculos fortalecidos, a sobrecarga nas articulações diminuí, aliviando as dores. É importante

conversar com seu médico antes de iniciar as atividades físicas, para certificar-se que são indicadas para você.

3 – Alongue-se

Incorpore o alongamento em sua rotina diária e não apenas antes e depois das atividades físicas. Faça pequenas pausas durante o dia para manter seu corpo e articulações flexíveis. Você pode se alongar até na sua mesa de trabalho. Um fisioterapeuta pode ajudar a adaptar um programa de alongamento para as suas necessidades.

4 – Descanse

Pausas para descanso entre as atividades são muito importantes. Realizar uma pausa ajuda a relaxar a mente, alivia a dor nas articulações e reduz a fadiga, que é frequentemente associada à artrite reumatoide, entretanto, não relacione descanso com estilo de vida sedentário, o sedentarismo é prejudicial à saúde, intercale períodos de descanso com atividades.

5 – Tome um banho quente

O calor úmido alivia a dor da artrite reumatoide. Tome banhos quentes, de banheira, ducha ou faça a imersão das mãos em água morna. Utilize também, almofadas de água quente nas regiões acometidas, para proporcionar alívio temporário da dor.

6 – Controle o peso

O excesso de peso pode aumentar a pressão sobre as articulações e intensificar as dores. A obesidade normalmente está associada a hábitos sedentários e pouca tonificação muscular, fatores que pioram a sobrecarga nas articulações. Faça uma alimentação saudável e balanceada. Procure um nutricionista se necessário.

7 – Não fume

O fumo pode desencadear o desenvolvimento da artrite reumatóide em pessoas com predisposição genética, além disso, pode comprometer a eficácia do tratamento medicamentoso contra a doença.

8 – Faça massagens

A massagem alivia a tensão muscular. Receber massagens regularmente ajuda a relaxar os músculos e articulações e você se sente revigorado. Faça uma automassagem, peça para um amigo ou parente lhe ajudar ou então recorra a um profissional.

Fonte: [Medica Ativa](#)

[Read More](#)
