



7 exercícios físicos bons e acessíveis para o controle da dor



7 exercícios físicos bons e acessíveis para o controle da dor

Praticar atividade física é essencial para o sucesso do tratamento da artrite reumatoide, assim como no manejo da dor causada pelas doenças reumáticas

Importantes pesquisas revelam que pessoas com artrite reumatoide que se exercitam têm menos dor do que aqueles que não praticam nenhuma atividade física. Os benefícios da prática diária de atividade física são muitos, auxiliam na manutenção da função articular, mantêm a mobilidade, fortalece os

músculos, diminuí a fraqueza e vence a fadiga, além de melhorar o humor e disposição.

Já que ainda não encontraram a cura para a artrite, vamos então buscar alternativas para viver melhor, médico e adapte no seu dia a dia essas dicas, confira:



Hidroterapia: Estudos apontam que pessoas com artrite reumatoide apresentam

melhoria da saúde global, diminuição da dor e rigidez articular, aumento da força muscular e melhoram o humor, com significativa ampliação do bem-estar quando realizam hidroterapia em água quente. Existem diversas modalidades de exercícios na água, como a natação e aeróbica aquática. A Hidroterapia é uma modalidade de hidroterapia e tem baixo impacto nas articulações, a água quente produz relaxamento.



Ciclismo: além de estar na moda, andar de bicicleta é saudável para o coração e

para as articulações. Sabemos que as pessoas com artrite reumatoide tem maior probabilidade de desenvolverem doenças cardíacas. Andar de bicicleta é comprovadamente eficaz para a saúde cardiovascular e possui baixo impacto sobre as articulações, não sendo contraindicado para quem tem artrite reumatoide. Os benefícios são muitos: ajuda a manter a saúde cardiovascular, aumenta a força muscular das pernas e reduz a rigidez matinal. É um tipo de atividade física de baixo custo e pode ser



Caminhada: Uma forma conveniente e sem custos de praticar atividade física.

Caminhar ajuda a melhorar a função cardiovascular, mantém a mobilidade das articulações e ajuda a diminuir a dor, o hábito de caminhada deve ser diário, 20 minutos é o suficiente para produzir substâncias anti-inflamatórias, conforme o estudo publicado na [Brain, Behavior and Immunity](#). Pessoas que utilizam (ou não utilizam óculos/galás), também podem caminhar fazendo uso do seu utensílio de apoio.



Yoga: combinando alinhamento postural, respiração e relaxamento, a Yoga ajuda a

melhorar os sintomas da artrite reumatoide. Estudos comprovaram que pessoas com AR após praticarem Yoga apresentaram diminuição das articulações doloridas e inchadas, assim como tiveram melhorias nos níveis da dor e humor. Yoga é uma ótima atividade para manter a flexibilidade e amplitude de movimentos.



Fortalecimento membros inferiores

Musculação: Uma das grandes consequências a longo prazo da artrite reumatoide é a diminuição da força muscular. O enfraquecimento dos músculos aumenta a dor, o músculo deve ser fortalecido para trabalhar como suporte articular. O treinamento da força muscular ajuda a diminuir a dor e aumentar a resistência. Entenda que músculos mais fortes significa apoio para as suas articulações e isso pode tornar a sua vida mais fácil e manter a sua mobilidade, melhorando inclusive a prática das atividade de vida diária. Tente levantar pesos em casa de duas a três vezes por semana, faça disso uma rotina e consulte um profissional “educador físico” para aprender as técnicas corretas e não se machucar. É possível praticar musculação em casa, com uso de halteres, anilhas e pesos de pernas e braços, tudo isso pode ser comprado nas casas de esportes, claro sempre com orientação do educador físico.



Alongamento: é recomendado aprender a se alongar com um fisioterapeuta e praticar o alongamento diariamente, como um hábito de vida. O alongamento deve incluir os músculos do braço, das costas, quadris, dorso, coxas, tornozelos e ate mesmo as pequenas articulações, com o alongamento do pulso suave esticando o polegar. Não tente se alongar sem aprender as técnicas corretas com um fisioterapeuta. Os exercícios de alongamentos devem ser praticados na primeira parte da manhã e sempre que sentir necessidade após um período na mesma posição, isso ajuda a diminuir a tensão muscular e consequente a dor.



função muscular e a rigidez, reduz a dor e os níveis de estresse em pessoas com artrite reumatoide. Os participantes de um estudo relataram sentir-se melhor depois de praticar tai chi. Você pode aprender assistindo aulas no Youtube ou comprando vídeo aulas na internet.

Qualquer que seja o exercício que você escolher, o importante é mantê-lo como pratica diária e conversar com o seu médico reumatologista antes e durante, para evitar lesões desnecessárias. Se as suas mãos estão deformadas e não é possível segurar um “peso da musculação”, utilize os pesos de pernas e braços (caneleira, braçadeira), o custo varia entre R\$ 22 à 40 reais.

No início é comum sentir “mais dor”, nesses dias “doloridos”, não pare, siga com frequência menores ou alterne um dia de exercício e um de repouso, até passar o que os médicos chamam de “dolorimento muscular”, por volta de três semanas seu organismo estará acostumado e você começará a sentir os benefícios para sua saúde.



Peso para braços, disponível à partir de 250 mg.

Siga firme no projeto de sua qualidade de vida!

Referências:

https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/health_benefits_water_exercise.html

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/msc.1028/abstract>

Caminhada:

[Brain, Behavior and Immunity](#)

<http://journals.lww.com/clinicalpain/pages/articleviewer.aspx?year=2013&issue=11000&article=00011&type=abstract>

<http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-mind-body-research/research/>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.12327/abstract>

[Read More](#)
