



Exercícios e Artrite

Antigamente se acreditava que os exercícios aumentavam a dor e a inflamação da artrite. Hoje existem exercícios específicos capazes de reduzir a dor no geral, e que não tem efeitos negativos na atividade da doença ou na inflamação.

Benefícios dos Exercícios

Quando um exercício é feito adequadamente, ele pode reduzir a dor, melhorar a nutrição da articulação, e manter a mobilidade das articulações.

Os exercícios ajudam a melhorar a força muscular, a estabilidade articular e manter a força do osso.
?

Eles também ajudam a perder peso, melhorar a auto-estima, reduzir o estresse, a ansiedade e melhorar a qualidade do sono.

Como se Exercitar de Forma Segura e Maximizar os Benefícios

Da mesma forma que as medicações são prescritas de maneira individual, você só pode fazer exercícios que sejam apropriados para você. Nós recomendamos consultar um fisioterapeuta ou educador físico, para criar um programa efetivo para você e sua artrite.

?

Deixe um tempo para se aquecer e para descansar. Comece devagar, respeite sua dor e use uma postura adequada.

Se sentir uma dor leve, pode usar gelo ou calor (dependendo da recomendação do seu médico), ou as suas medicações prescritas. Não se esqueça de respirar durante os exercícios, e de monitorar se as suas articulações não estão sobrecarregadas.

Não se sobrecarregue

Os exercícios devem ser agradáveis e livres de dor. Se você sentir dor ou desconforto por mais de 2h depois dos exercícios, isso pode ser um aviso de que você se excedeu e que deveria mudar o seu programa.

Outros sinais de que você está fazendo mais exercícios do que o recomendado é um aumento do inchaço articular, diminuição do movimento, fraqueza muscular e fadiga. Converse com seu médico e fisioterapeuta se estiver com algum desses problemas.

Aproveite o máximo

É sempre bom começar com um plano de exercícios. O fisioterapeuta ou educador físico podem ajudá-lo com o planejamento específico para você.

Algumas pessoas acham benéfico o suporte do parceiro para se manterem motivadas.

?

Escolha uma variedade de atividades que não o deixe entediado. Acima de tudo, a atividade física deve ser prazerosa!

Tipos de Exercícios

Amplitude de Movimento

Os exercícios de amplitude têm o objetivo de manter o movimento das articulações. Eles também são úteis para reduzir a rigidez e a dor. Para realiza-los, movimente a articulação até o máximo que for possível de maneira confortável, e retorne até a posição neutra. Repita 5-10 vezes. Eles são seguros para realizar diariamente, até em articulações mais rígidas, e ajudam a prevenir contraturas e aliviar a rigidez pela manhã.

Fortalecimento

Estes exercícios ajudam a fortalecer os músculos ao redor das articulações. Músculos mais fortes auxiliam a absorver o impacto que é transmitido através da articulação durante as suas atividades, mantendo a articulação mais estável. Os exercícios de fortalecimento podem progredir com o aumento da frequência (repetições) ou da resistência/ peso. Sempre consulte um profissional especializado antes de alterar os pesos, as posições ou a dificuldade do exercício. Lembre-se de se divertir.

Alongamento

Os exercícios de alongamento auxiliam na flexibilidade das articulações, que é a elasticidade dos músculos e tendões. Um músculo encurtado pode interferir na amplitude de movimento de uma articulação.

Exercícios Aeróbicos

Os exercícios aeróbicos ajudam a melhorar a capacidade do coração e dos pulmões. Antes de fazê-los é importante estar com as consultas com o cardiologista em dia. Estes são os exercícios são parte essencial do tratamento dos portadores de fibromialgia.

Exercícios na Água

A água reduz o peso nas articulações como quadris e joelhos. A mobilidade geralmente aumenta no ambiente aquático, visto que há menor compressão das articulações, menos dor, e menor atividade requerida para boiar na água. Os benefícios são o relaxamento, redução do espasmo muscular, da dor, e aumento da flexibilidade.

Equilíbrio

Os exercícios de equilíbrio são utilizados para melhorar a coordenação e a consciência corporal.

Para mais dicas acesse <https://www.reumatocare.com.br/convivendo-com-doenca.html>

Fonte: <https://www.reumatocare.com.br/exercicios-artrite.html>

[Read More](#)
