



Artrite Reumatoide – Dicas e Exercícios de Pilates para o Tratamento

Dentre o grupo de pessoas que procuram um estúdio de [Pilates](#) como alternativa para uma atividade física e tratamento de dor, vem se destacando os pacientes com doenças reumáticas (artrite reumatoide).

Principalmente mulheres, muitas delas jovens, uma faixa entre 30 e 40 anos. Queixa principal? Qualidade de vida.

A maioria sente dor nas articulações (destaca-se joelhos, ombros e virilha), além de limitações nas atividades de vida diária, que vão desde usar o computador, até dirigir, além de fadiga.

A procura pelo método se dá para amenizar as dores, fortalecimento muscular e condicionamento cardiovascular. Vamos lá?

Sobre a Artrite Reumatoide

A Artrite Reumatoide é uma doença auto imune, com etiologia desconhecida, caracterizada pela inflamação frequente das articulações, onde ocorre deformidade e destruição das articulações por erosão do osso e cartilagem.

É mais comum em mulheres acima de 40 anos, mas pode se manifestar em qualquer idade podendo surgir em crianças, homens e mulheres jovens.

O diagnóstico pode se basear em exames laboratoriais e achados clínicos, que segundo o Colégio Americano de Reumatologia são:

- Rigidez Matinal: rigidez articular com duração pelo menos 1 hora
- Artrite de 3 ou mais áreas: pelo menos três áreas articulares com edema de partes moles ou derrame articular, observado pelo médico
- Artrite de Articulações das Mãos (punho, interfalangeanas proximais e metacarpofalangeanas);
- Artrite Simétrica
- Nódulos Reumatóides
- Fator Reumatóide Sérico
- Alterações Radiográficas: erosões ou descalcificações localizadas em radiografias de mãos e punhos

Quatro dos sete critérios são necessários para classificar um paciente como artrite reumatóide

O tratamento consiste em amenizar perda de função e dor, controle da lesão articular, e pode ser feito através de medicamentos e com fisioterapia e terapia ocupacional.

Fisioterapia

Entre os objetivos da fisioterapia estão:

- Promover Analgesia
- Melhorar a Amplitude de Movimento
- Restaurar Função

Os exercícios consistem em fortalecimento, alongamento, relaxamento e condicionamento cardiovascular.

Se o seu estúdio ficar localizado em um clinica de Fisioterapia, ou se você for um profissional que também trabalha com recursos manuais, pode otimizar o tratamento do seu aluno/paciente.

Sugira a ele sessões de massagem relaxante, ou alguma outra terapia combinada para a dor.

Como o Método Pilates pode ajudar esses pacientes?

Vamos lá, o Pilates se caracteriza como um conjunto de exercícios, combinando fortalecimento, flexibilidade e respiração.

O Pilates integra todo o corpo, treinando áreas corporais isoladamente ou em conjunto por meio da aplicação dos princípios de movimento e estabilidade. Cada exercício de Pilates tem um foco muscular ou um objetivo.

As áreas de foco trabalham em níveis progressivos diferentes para tornar possível à pessoa construir habilidade e coordenação enquanto realiza o exercício. (MASSEY,2012,p46).

Para um bom trabalho com esse pacientes o que o instrutor de Pilates tem que ter em mente é que cada aluno é único, portanto uma boa avaliação com anamnese, avaliação postural e queixa principal pode ajudar a guiar as aulas.

Cada paciente pode ter dor maior em uma determinada articulação e determinada dificuldade nas atividades do dia a dia.

Também temos que ter em mente que esse paciente pode chegar a cada aula de uma forma, ou seja, em um dia pode estar muito bem e conseguir realizar todos os exercícios planejados pelo instrutor, em outros pode apresentar dor e fadiga o que vai exigir a mudança de alguns exercícios.

Na prática clínica sempre busco principalmente o fortalecimento e alongamento das articulações de ombro e joelho, além de exercícios para o punho (as pacientes se queixam bastante de dor nessa região).

Exercícios de Pilates para Artrite Reumatoide

Os exercícios abaixo foram selecionados para fortalecimento e alongamento principalmente da coluna e membros inferiores para pacientes com Artrite Reumatoide.

EQUIPAMENTOS

1) Footwork Toes (Reformer)

Função: Fortalecimento de extensores do quadril e joelhos e flexores plantares.

Posição Inicial: Decúbito dorsal, pés apoiados na barra do aparelho, quadril e joelhos fletidos.

Movimento: Realizar extensão de joelho e quadril.

2) Leg Circles (Reformer)

Função: Fortalecimento de isquiotibiais, glúteo máximo e adutores de quadril.

Posição Inicial: Decúbito dorsal, pés presos nas alças de membros inferiores, joelhos estendidos, quadril a 90°.

Movimento: Abdução e extensão do quadril (movimentos circulares).

3) Spine Stretch (Cadillac)

Atente-se para esse exercício, sua paciente pode apresentar dificuldade e dor de ficar na posição inicial do movimento.

Dica: Sentar apenas com uma perna em cima do cadillac, a outra apoiada no chão, ou então com as duas pernas para fora do cadillac.

Objetivo: Alongamento de cadeia posterior.

Posição Inicial: Sentado de frente para a barra fixa, joelho estendidos e quadril fletido, mãos seguram a barra fixa.

Movimento: Aluno deve realizar a flexão de coluna deslizando a barra para frente, mantendo a posição por alguns segundos, retornando à posição inicial.

4) Monkey (Cadillac)

Objetivo: Alongamento de isquiotibiais e paravertebrais, e fortalecimento de abdominais.

Posição Inicial: decúbito dorsal, pés apoiados na barra fixa, mãos devem segurara a barra também.

Movimento: Extensão dos joelhos e elevação de tronco, sem soltar a barra. Retornar à posição inicial.

MAT

1) Rolling Like a Ball

Objetivo: Reduzir a tensão na coluna e manter a contração abdominal durante todo o exercício, fortalecimento de iliopsoas, reto do abdome e oblíquos.

Posição Inicial: Sentado, flexionar o joelho até que os pés toquem os glúteos, as mãos ficam em torno do joelho, o queixo encosta no peito.

Movimento: Rolar para atrás, abrindo um pouco os cotovelos. Retornar a posição inicial.

2) Spine Stretch Forward

Objetivos: Mobilização da coluna, alongamento dos extensores da coluna.

Posição Inicial: Sentado sobre os ísquios, pernas afastadas na largura dos quadris.

Movimentos: Flexionar os tornozelos e puxar os dedos para cima e para trás, com as palmas das mãos para baixo flexionar a coluna, mantendo os isquiotibiais no chão.

3) Push Up

Objetivos: Fortalecer extensores do cotovelo e peitoral, controle de tronco.

Posição Inicial: Em pé, pernas juntas, braços estendidos em direção ao teto.

Movimentos: Iniciar abaixando os braços, depois rolamento de pescoço e coluna até que as mãos alcancem o chão, inicie levando as mãos para a frente, vá evoluindo até que consiga deixar o corpo reto em posição de prancha, dobre os cotovelos até que o peitoral alcance o chão, volte para a posição inicial.

4) Fortalecimento de Rotadores Laterais do Ombro

Utilizando faixa elástica.

Objetivo: Fortalecimento dos músculos rotadores laterais do ombro.

Posição Inicial: Prenda a faixa elástica em um espaldar, o paciente fica ao lado.

Movimento: Com uma mão puxa a faixa para fora com os cotovelos encostados no tronco.

Relaxamento

O instrutor ao final da aula pode fazer um relaxamento com o seu paciente com artrite reumatoide. Alguns benefícios dessa prática:

- Aumentar a Disposição
- Fortalecer o Sistema Imune
- Ajudar na Memória
- Diminuir os Riscos de Depressão – é o problema mais associado à artrite reumatoide, devido a dor crônica e incapacidade
- Diminuir a Dor Crônica

Uma boa opção é sempre ao final das aulas, tentar manter o ambiente silencioso e com uma boa música, esses pequenos detalhes fazem a diferença, seu paciente irá gostar e sentir os resultados.

A seguir algumas ideias simples:

- 1) Peça ao seu paciente que feche os olhos e associe respirações lentas e profundas.
- 2) Posicione a overball embaixo do pescoço do seu paciente, solicite que ele feche os olhos. Devagar peça para ele levar a cabeça para um lado e para o outro, para cima e para baixo bem devagar, podendo associar também à respiração.
- 3) Peça que seu paciente junte os joelhos no peito, até sentir relaxar bem a lombar, associe a respiração.
- 4) Solicite que seu paciente coloque a overball embaixo do sacro com os quadris fletidos a 90 graus. Peça que ele role bem devagar a bola de um lado para o outro.
- 5) Massagem com bola suíça. Esse exercício pode ser feito entre paciente e terapeuta, ou entre duplas. O que receberá a massagem fica deitado em decúbito dorsal, o outro posiciona a bola suíça sobre a coluna do que está deitado. Devagar vá rolando a bola para cima e para baixo, indo até as pernas. Pode também quicar a bola devagar sobre toda a coluna e membros inferiores.

Exercícios Aeróbicos

Outra dica é combinar exercícios de Pilates com aeróbicos.

Em muitos estúdios e clínicas há esteiras e bicicletas, e você pode pedir para o paciente fazer esses equipamentos em dias alternados às aulas ou alguns minutos antes ou depois dos exercícios de Pilates para artrite reumatoide.

Eles podem ajudar no condicionamento cardiovascular, perda de peso e sensação de bem estar do paciente que sofre com dores.

Concluindo...

A artrite reumatoide é uma doença auto imune caracterizada por inflamação e erosão das articulações, podendo causar perda da função, dor e dificuldade dos pacientes em atividades simples do dia a dia.

O Método Pilates pode contribuir, proporcionando ganho de força, flexibilidade, além de relaxamento e melhora da fadiga.

Para um bom resultado e exercícios adequados, o ideal é fazer uma boa avaliação antes do início das aulas e adequar os exercícios a necessidade de cada um.

Fonte: <http://blogpilates.com.br/artrite-reumatoide/>

[Read More](#)
