



## 7 dicas de atividade física para reumáticos

Qual é a melhor maneira de se exercitar quando você tem doença reumática? Concentre-se na postura, faça diariamente e divirta-se.

7 dicas de atividade física para reumáticos: O exercício é bom para quase todo mundo. Pode nos tornar mais fortes, mais flexíveis e mais capazes de lidar com os altos e baixos da vida. Isso também é verdade para pessoas com artrite – e especialmente para aquelas com [espondilite anquilosante](#) ou [artrite reumatoide](#).

O exercício é crucial para manter o movimento e a função articular. Pode ajudar a aliviar a dor, melhorar a postura, combater os desequilíbrios musculares, facilitar a respiração e melhorar a qualidade de vida geral.

Existem muitas opções de exercícios que são eficazes, para que você não tenha que se preocupar em ficar entediado com sua rotina de exercícios. “Desde que isso não faça com que você se sinta pior, então qualquer exercício é bom”, diz AN Shamie, professor e chefe de cirurgia ortopédica da coluna na UCLA School of Medicine.

No entanto, é importante certificar-se de que você está se exercitando adequadamente e que você é cuidadoso, especialmente durante as crises, para evitar agravar sua condição. Aqui estão alguns prós e contras para o exercício com espondilite anquilosante:

### 7 dicas de atividade física para reumáticos

1. Trabalhe com um fisioterapeuta/educador físico. Um fisioterapeuta ou educador físico qualificado pode ajudá-lo a criar uma rotina de exercícios que funcione para você e que seja adaptada às suas necessidades específicas. Peça ao seu médico ou reumatologista uma recomendação.

2. Reserve tempo para se exercitar todos os dias. Encontrar tempo todos os dias para trabalhar na construção ou manutenção da força, flexibilidade e função é essencial. Reserve um horário regular para o exercício certo para você. Por exemplo, se sua dor nas articulações e rigidez forem piores de manhã, você pode querer se exercitar no final do dia. Com 24 horas no dia, se você se exercitar por até 20 minutos, perceberá os benefícios e ainda terá muito tempo para outras coisas.

3. Não se atenha a uma forma única de exercício. Alongamento, foco na postura, amplitude de movimento, exercícios cardiovasculares e fortalecimento, especialmente nos quadris. Lan Boehme, uma fisioterapeuta da UCLA Health em Los Angeles, diz que se seus quadris estiverem fracos, sua coluna tentará compensar – e isso pode levar a uma postura doentia e à dor. “Não podemos mudar a coluna”, diz Boehme, “mas podemos melhorar a mobilidade de sua coluna”.

4. Não faça movimentos que causem dor. Qualquer exercício que exija que você torça demais a coluna ou que estresse as costas e a coluna pode causar problemas. Considere com cuidado exercícios de alto impacto, como correr, ou esportes, como tênis, squash. Estes podem aumentar a dor na coluna, quadris e joelhos.

5. Não desista do que gosta. Se você gosta de correr, você provavelmente pode continuar a correr – mas talvez não durante as crises. Os avanços no tratamento e na medicação permitiram que muitas pessoas com espondilite anquilosante mantivessem sua postura e força e continuassem a fazer as atividades que amam, diz o Dr. Shamie. No entanto, se o pescoço e a coluna estiverem rígidos, certas atividades, como esportes de contato, podem aumentar o risco de quebrar um osso da coluna, de acordo com a National Ankylosing Spondylitis Society. Se você está considerando um esporte de contato ou outro tipo de exercício de alto impacto, fale primeiro com seu médico ou fisioterapeuta.

6. Concentre-se em boa postura. Como a espondilite anquilosante afeta principalmente a coluna, é essencial manter uma boa postura com todos os seus exercícios. A Associação de Espondilite dos EUA recomenda fazer verificações regulares da postura: De costas à parede. Coloque seus calcanhares e nádegas contra a parede. Você consegue colocar seus ombros contra a parede? Você pode encostar a cabeça na parede? Seu fisioterapeuta pode recomendar exercícios adicionais de postura.

7. Não exagere. Comece devagar, especialmente se você for novo no exercício ou se estiver passando por uma crise. A atividade da doença flutua, portanto, se a dor e a rigidez forem piores, relaxe em suas atividades. Se estiver se sentindo bem, você poderá aumentar a frequência ou a intensidade de seu exercício. Se um exercício causar mais do que dores leves, pare de fazer esse exercício e converse com seu médico.

Faça do exercício uma parte da sua vida. E envolva sua família e amigos. Caminhar é geralmente uma atividade confortável, então leve as crianças e o cachorro para passear. Apenas lembre-se de trabalhar com seu médico e fisioterapeuta antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios – eles podem ajudar a garantir que você esteja realizando todos os exercícios com segurança e fornecer modificações para atender às suas necessidades.

Quando você está se exercitando, você está fazendo algo bom para você mesmo. E as chances são de que você também se sinta bem. Aproveite! Essas foram nossas 7 dicas para atividade física e espondilite

Fonte: [Espondilite Brasil](#)

[Read More](#)

---