



Especialistas orientam como evitar dores no joelho e no quadril

Os reflexos da pandemia do novo Coronavírus e as recomendações de isolamento social, fechamento de academias e outros centros de atividade afetam a saúde física, mesmo das pessoas mais ativas. Já naqueles que possuem problemas como a artrose, que podem causar dores no joelho e quadril, os reflexos do isolamento podem ser ainda mais dolorosos.

De acordo com o médico ortopedista especialista em joelho e quadril, Dr. Thiago Fuchs é importante que as pessoas mantenham atividades para manter a saúde de todo o corpo, seja nutricional, física, metabólica e também das articulações.

“Falando especificamente das articulações do quadril e joelho é fundamental que as pessoas mantenham um trabalho muscular de alongamento e fortalecimento. Existem uma série de exercícios que podem ser realizados em casa com elásticos e também com o peso do próprio corpo. É importante também realizar alongamentos para manter a flexibilidade muscular e exercícios de mobilização das articulações para preservar a lubrificação, mobilidade e amplitude de movimento mesmo dentro de casa”, reforça Fuchs.

Exercícios de fortalecimento muscular e alongamentos adequados, prescritos por fisioterapeuta e/ou profissional de educação física, podem suprir a falta momentânea de tratamentos preservadores para artrose que envolvam fisioterapia e hidroterapia em espaços compartilhados, por exemplo. “Isso melhora os sintomas, qualidade de vida e diminui os riscos de perda de mobilidade que é um dos grandes sintomas da artrose, que causa dores no joelho e quadril”, explica o ortopedista.

Tratamento cirúrgico – Após pouco mais de um mês sem cirurgias eletivas, hospitais de referência em todo o país estão alterando suas infraestruturas, isolando andares, centros cirúrgicos e UTIs exclusivamente para pacientes com suspeita ou diagnóstico confirmado de COVID-19. Aos poucos e com segurança, as cirurgias eletivas – como as ortopédicas – estão sendo retomadas. Para pacientes que

possuem cirurgias indicadas ou que tiveram cirurgias adiadas, o médico ortopedista especialista em cirurgia do joelho Dr. Rogério Fuchs recomenda o planejamento para os próximos meses.

“Toda a estrutura do hospital foi alterada, incluindo a circulação de pessoas dentro do hospital, os locais de internação, UTIs e centros cirúrgicos diferenciados e isolados para pacientes suspeitos. Pacientes sem quadro de risco podem aproveitar o momento para planejar seu tratamento com a retomada das cirurgias”, afirma.

Pacientes em reabilitação – Pacientes que foram operados antes da pandemia devem manter o processo de reabilitação seguindo as orientações do médico e de sua equipe, inclusive através da telemedicina ou da teleorientação.

“A fisioterapia é imprescindível para a recuperação de lesões, tanto na redução e controle dos sintomas como no pós-operatório. A reabilitação permite que o paciente retorne com segurança para as atividades diárias e esportivas com qualidade de vida”, comenta a fisioterapeuta especialista em traumato-ortopedia funcional Rúbia Benatti.

“Em muitos casos, os pacientes estão podendo retornar para consultas, porém outros estão mantendo acompanhamento com profissionais online, seja do profissional de saúde médico, através de telemedicina ou atendimento online com orientações de exercícios do fisioterapeuta e/ou educador físico. O importante é manter o acompanhamento como foi solicitado pela equipe cirúrgica que está realizando o tratamento para que tenham o melhor resultado possível mesmo diante do isolamento social”, diz Thiago Fuchs.

Fonte: [Webrum](#).

[Read More](#)
