



Em busca da qualidade de vida e joelhos para sempre!

20140803_200204nown Falar de qualidade de vida quando convivemos com artrite reumatoide, pode parecer algo tão distante, né? Retomei o tratamento da artrite reumatoide em fevereiro/2014, e assim como um passe de mágica eu esperava que todas as minhas dores fossem embora, mas os dias foram passando, semanas, meses e até que enfim, o novo medicamento "Rituximabe" começa a controlar a minha artrite reumatoide (após 4 meses).

Mas, algumas dores não diminuíram, ao contrário, comecei a sentir os joelhos, os primeiros sintomas foram: dormência nas pernas (abaixo do joelho), meu reumato solicitou uma Eletroneuromiografia de Membros Inferiores, chegando lá, encontrei um médico super dedicado que resolveu fazer uma ampla pesquisa e fez "Eletroneuromiografia de 04 membros, coluna e quadril", nossa que dor, exame horrível,

porém, bem feito e com resultado negativo, tudo normal na ENMG.

E os joelhos nada de melhorar, a dor cada vez mais forte, eles (joelhos) se tornaram beliscantes (meus joelhos me beliscam), cripitantes, até que um dia, sabe um daqueles dias que ficamos jogados no sofá, pois é, fui levantar e cadê a estabilidade dos joelhos?, não conseguia ficar firme de pé, à partir deste dia, comecei a sentir as pernas trêmulas aos esforços, como subir escadas, levantar e deitar na cama, estava se tornando difícil, muitas manhã passei a pedir a mão do meu marido para levantar. Isso foi para mim como uma ameaça a ‘mobilidade’.

Em retorno com meu reumatologista, recebi a notícia de que o problema dos meus joelhos não era apenas da Artrite Reumatoide, para os meus joelhos não tinha remédio, eu deveria tratar com atividade física e redução do peso.

Oi? como, como fazer atividade física com um joelho que dói tanto, fiz alguns dias de repouso e a base de tramal e relaxante muscular fui eu para a academia, totalmente sem acreditar que isso daria certo. Mas hoje, após 1 mês de atividade física, posso dizer, meu reumato não estava louco, deu certo.

Estou fazendo esteira, aeróbica e musculação, comecei fazendo 15 minutos na esteira, depois fui para 30, depois 45 e hoje consigo fazer 01 hora de esteira. Na musculação estou fazendo braços, ombros e pernas sem sobrecarga articular. A aeróbica é a atividade que gosto mais, porém, alguns exercícios têm impacto e eu não faço.

Quando comecei ir na academia, antes de ir já tomava um tramal, hoje não estou mais usando tramal antes de ir para a academia. Na primeira semana, eu fiquei tão mal, que passei 3 dias sem conseguir andar direito, era difícil acreditar que aquela dor iria passar, meu reumato disse que era a dor “Dolorimento Muscular Tardio”, gente, imaginem uma dor que junto com a AR te deixa imobilizada, assim era eu, no fim da primeira semana de academia. Comuniquei o reumato e ele disse, vai durar 3 dias e vai passar, super não acreditei nisso, mas é fato, depois do terceiro dia passou.

Hoje já não sinto o tal do “dolorimento muscular tardio”, mas sinto algo que não tem preço, meus joelhos estão mais firmes, a estabilidade melhoraram muito, a dor ainda é presente, mas aquela sensação de que a qualquer momento meus joelhos iriam desmontar passou.

Precisamos enfrentar a dor e acreditar na orientação dos nossos médicos, por mais loucas que elas possam parecer.

Sobre o sobrepeso, ainda não fui me pesar, deixo essa dura tarefa para o dia da consulta, mas o meu foco nesse momento é não perder os joelhos, o peso irá diminuir gradativamente, pois estou com apenas 5 mg de corticoide e tentando readaptar a minha alimentação.

Estou indo devagar, nesse primeiro momento, tudo que mais quero é “resistência e fortalecimento muscular”.

Sobre os meus joelhos, eles têm Condromalacia Patelar Grau IV e artrose.

Esse mês faço o segundo ciclo de Rituximab!

Super agradeço ao meu chato reumato, que pega no pé mesmo e fala coisas que eu juro que penso que ele ta ficando doido, mas eu sigo as orientações e está dando certo. Decisão compartilha é isso, confiança e lealdade. Eu faço a minha parte e ele fez a dele, está tirando esse maldito corticoide de mim. Thanks [Dr. Thiago Bitar](#)

[Read More](#)
