

O que é osteoartrose?

A OSTEOARTROSE, OSTEOARTRITE ou ARTROSE é a doença relacionada com a lesão degenerativa (desgaste) da cartilagem articular. A articulação é a parte do corpo que liga dois ossos e permite a realização de movimentos. As superfícies dos dois ossos que se aproximam são revestidas pela cartilagem articular, cuja função é evitar o atrito de um osso contra o outro e amortecer o impacto produzido pelo movimento ou pelo esforço, facilitando o deslizamento das extremidades ósseas.

Quem pode sofrer de osteoartrose?

Qualquer pessoa, de ambos os sexos, pode ser portadora de osteoartrose. No entanto, nota-se nítido predomínio no sexo feminino, na épocas da menopausa, iniciando seus sintomas geralmente entre 45 e 50 anos de idade. Nos indivíduos do sexo masculino, o aparecimento dos sintomas da doença se dá um pouco mais tarde, em torno dos 60 anos. Entretanto, esta forma de osteoartrose que atinge pessoas adultas pode, em certas condições, começar mais precocemente, por volta dos 30 anos, embora sua incidência aumente com a idade (não deve ser considerada doença do idoso). Ela é classificada como osteoartrose primária, comprometendo articulações até então consideradas normais.

Existe outro tipo de osteoartrose, chamada de secundário, que aparece em qualquer idade (geralmente nos jovens), ocorrendo em articulações previamente lesadas por outras doenças articulares ou endócrino-metabólicas, por trauma ou por defeitos congênitos da articulação.

Quais as articulações mais comumente lesadas pela osteoartrose?

As mais comuns são: articulações dos dedos das mãos, da coluna vertebral (em particular a coluna cervical e a lombar) e aquelas que suportam o peso do corpo, como os quadris, joelhos e pés.

A osteoartrose é hereditária?

Algumas evidências de vários estudos nos últimos anos confirmando a provável participação genética/hereditária nesta doença. Isto significa que o paciente pode ter maior suscetibilidade para desenvolver a osteoartrose. Observa-se na prática reumatológica, com grande frequência, que os indivíduos com artrose das mão (forma nitidamente familiar) também mostram comprometimento concomitante de outras articulações, como as dos joelhos e dos quadris.

Quais são os sintomas principais da osteoartrose?

A principal manifestação clínica da osteoartrose é a dor articular. Além disso, por ser a osteoartrose uma doença crônica de evolução lenta, seus sintomas iniciais desenvolvem-se de forma discreta e mal definida, passando despercebidos na maioria das vezes. Neste início, a dor pode se manifestar como um "dolorimento" articular de curta duração, ou como a sensação de juntas "pesadas" ou ainda como uma "agulhada" ou "ferroada" passageira.

Essa sensação dolorosa melhora com o movimento, com tratamentos caseiros ou mesmo espontaneamente, razão pela qual a grande maioria das pessoas não lhe dá a devida importância. À medida que o acontecimento evolui, os episódios dolorosos se repetem com maior intensidade e duração, tornando-se nitidamente relacionados com o início do movimento articular (ao levantar de uma cadeira, por exemplo). Nos casos mais avançados há perda total da cartilagem articular, determinando o aparecimento de dor intolerável ao mais leve movimento, deformidade e endurecimento da junta comprometida, que perde a mobilidade parcial ou totalmente. O enrijecimento articular pós-reposo ou matinal é comum e de curta duração (no máximo 30 minutos, quando o caso não for muito severo).

Outros sintomas clínicos da osteoartrose, que podem aparecer tanto no início quanto em formas mais avançadas, são: aumento de volume, inchaço ou intumescimento das juntas afetadas, que pode ser temporário após o repouso ou ao acordar, calor local e, muitas vezes, sinais de crepitação articular (ruído que aparece ao movimento, como se houvesse areia ou pedras dentro da junta).

A osteoartrose afeta outros órgãos do corpo?

Como comentamos anteriormente, a osteoartrose é uma doença localizada na cartilagem articular hialina das juntas e, portanto, sem repercussão sistêmica ou em outros órgãos. Não causa febre, fraqueza, mal-estar ou emagrecimento. O paciente portador de osteoartrose é, em geral, bem disposto e saudável.

A osteoartrose se manifesta e se desenvolve de forma igual em todos os pacientes?

Embora muitos casos pareçam semelhantes, na realidade cada pessoa pode ser afetada pela doença de forma diferente. O seu aparecimento, assim como sua evolução, são praticamente únicos para cada paciente, uma vez que dependem da predominância e/ou persistência de fatores que facilitam, desencadeiam ou agravam a osteoartrose.

Assim, além da menopausa e do componente hereditário, outros fatores podem favorecer o aparecimento de manifestações clínicas da osteoartrose. Entre eles citamos a tireóide, o diabetes, a obesidade, problemas ortopédicos, postura incorreta e o tipo de ocupação profissional.

A obesidade, aumentando a carga suportada pelas articulações da coluna vertebral e dos membros inferiores, favorece ou predispõe à osteoartrose da coluna lombar, dos quadris, dos joelhos e dos pés.

Os problemas ortopédicos (encurtamento de uma perna, por exemplo) e a postura incorreta implicam no uso inadequado das articulações, o que sobrecarrega as cartilagens, os ligamentos e os músculos, aumentando o risco de desenvolvimento da osteoartrose.

A profissão é considerada fator de importância em certos casos. Assim, os evitadores apresentam com maior frequência comprometimento da coluna cervical. Os jogadores de futebol, que sofrem constantes traumas nos joelhos, podem desenvolver osteoartrose desta articulação, e as bailarinas, de joelhos, tornozelos e pés.

A osteoartrose tem cura?

Até há pouco tempo a osteoartrose era considerada uma conseqüência inevitável do envelhecimento, cujo curso inexorável levava à incapacidade total e para a qual não havia tratamento, muito menos cura.

Atualmente, graças ao melhor conhecimento da doença e ao progresso técnico-científico, é possível, se não curar, modificar o curso evolutivo da enfermidade, através do uso adequado de medicamentos que permitem controlar e retardar os efeitos nocivos da osteoartrose sobre as articulações comprometidas.

A aplicação, coordenada pelo reumatologista, de programas de tratamento individualizados e adequados para cada situação, possibilita o controle total dos sintomas, a prevenção ou correção das deformidades articulares e, deste modo, a melhora na qualidade de vida do paciente.

O paciente com osteoartrose deve fazer repouso? Fazer exercícios? Praticar esportes?

Tanto o repouso como o exercício são importantes no tratamento da osteoartrose. Quando utilizados em associação e por períodos adequados, com orientação do especialista, tornam-se coadjuvantes importantes para manter a função articular.

O repouso é recomendável quando a articulação está inflamada ou muito dolorida. Superada esta fase, o repouso deve ser praticado diariamente (pelo menos por 30 minutos, nas articulações que suportam carga: quadris e joelhos), tanto de manhã como no período da tarde.

Por outro lado, exercitar as articulações diariamente é um hábito recomendável para o artrósico (logicamente, na dependência do grau de severidade). Para tanto é suficiente realizar caminhadas pelo menos por 20 minutos em lugares planos. Além disso, existem alguns tipos básicos de exercícios úteis para as pessoas acometidas de osteoartrose, mas não devem ser executados sem a devida orientação médica, caso contrário sua prática poderá acelerar ou agravar a doença. Embora a hidroginástica e a natação possam ser úteis para o melhor condicionamento físico do doente artrósico, sua indicação deve ser individualizada pelo especialista.

A dieta tem alguma influência sobre a osteoartrose?

Existe a crença popular de que ingestão de carne vermelha pode provocar a doença. Na verdade não se conhece nenhuma relação direta entre alimentação e osteoartrose primária, salvo, por exemplo, se ela for secundária à gota (por aumento de ácido úrico) ou ao diabetes (por alteração no metabolismo da glicose).

Desta forma, o paciente pode comer todo tipo de alimento. No entanto, é recomendável evitar o excesso de calorias, como a ingestão de farinhas, massas, doces, chocolates e gorduras, isto porque as dietas hipercalóricas levam ao aumento de peso e à obesidade, sobrecarregando as articulações que suportam o peso do corpo, como os joelhos, os quadris, a coluna e os pés, que passam a desenvolver um "desgaste" articular maior, o que poderá piorar a osteoartrose.

Assim, prefira comer frutas frescas, legumes, grãos e proteínas de origem vegetal ou animal, como leite (de preferência desnatado), queijo branco, peixes e carnes magras.

Recomendações gerais para pacientes com osteoartrose:

Se você já tem osteoartrose e deseja obter bons resultados com o tratamento de sua doença, lembre-se de:

- Tomar os medicamentos da maneira recomendada pelo seu médico especialista, nos horários e quantidades estabelecidas.
- Nunca tome por conta própria medicamentos recitados para outras pessoas, mesmo que elas sofram da mesma doença que a sua.
- Ao comprar um medicamento exija aquele que seu médico receitou. Não se deixe influenciar pela dita "experiência" dos balconistas. Verifique a validade dos medicamentos que vem gravada nas embalagens.
- Procure obedecer ao plano de repouso e de exercícios físicos, assim como observar os cuidados com sua postura e atividade profissional, seguindo orientação do profissional da saúde que o acompanha.
- Ao iniciar um plano de tratamento, tenha paciência. Os resultados favoráveis na osteoartrose aparecem lentamente.
- Esforce-se para controlar o seu peso.
- Procure orientações de seu médico sobre os efeitos colaterais dos medicamentos recitados e informe-o sempre que estiverem ocorrendo sintomas desagradáveis com o tratamento. Se estiver tomando algum outro medicamento, não esqueça de informar o médico que acompanha seu caso, para evitar complicações que podem aparecer com a associação de substâncias diferentes.
- Evite sentar-se em sofás moles se tiver comprometimento artrósico de coluna, quadris, joelhos ou pés.
- Sempre que possível utilize rampas em vez de escadas.
- Não fique muito aborrecido se em determinado momento receber orientação para usar bengalas, muletas ou andador, pois pode ser de grande ajuda para diminuir seu sofrimento.
- Faça coisas que o tornem feliz. Você se surpreenderá com os resultados que irá obter.