

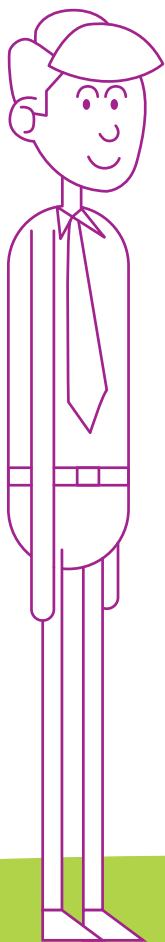
VICTOR MANUEL EM
"O HOMEM QUASE
DE FERRO"



VIVER BEM

Saúde osteomuscular

Unimed | 



Leia o código e
assista a história de
Victor Manuel:



Victor Manuel sempre teve uma vida ativa: vai e volta de bicicleta para o trabalho, joga bola com os amigos, faz academia e ainda é músico. Ufa!

O Victor sempre usou e abusou do seu corpo, não dava muita bola para a postura. E mesmo assim, se gabava por nunca ter tido nenhuma lesão. Ele se achava indestrutível. Até que, um dia, o esforço cobrou seu preço.

Depois de alguns exames, veio o diagnóstico: ciatálgia, ou a famosa inflamação no nervo ciático.

Ao saber dos seus hábitos de vida, além de prescrever o tratamento com anti-inflamatórios para a ciatálgia, o médico também orientou o Victor sobre a saúde óssea, para evitar problemas futuros. Foi uma verdadeira aula. E o Victor prestou a maior atenção.

O Victor saiu do consultório sabendo tudo sobre saúde óssea, determinado e consciente a manter os seus ossos, tendões e ligamentos sempre saudáveis.

Agora é a sua vez de saber como ter uma vida saudável cuidando bem da saúde dos seus ossos.

Cuidar de você. Esse é o plano. Unimed.



INTRODUÇÃO

O sistema esquelético desempenha diversas funções essenciais, como a proteção dos órgãos, mobilidade, sustentação dos tecidos moles, armazenamento e liberação de minerais na corrente sanguínea, além da produção de células e reserva de energia (triglicérides). Por isso, é essencial ter uma alimentação saudável, tomar sol e praticar atividades físicas regulares, a fim de garantir a sua saúde óssea e prevenir doenças crônicas.

Abaixo, listamos as principais doenças ósseas, seus sintomas e tratamento. Além de dar dicas para envelhecer com saúde.

OSTEOPOROSE

A osteoporose deve ser prevenida desde a infância, alerta do Ministério da Saúde, uma vez que ela faz parte do processo natural de envelhecimento e caracteriza-se pela diminuição substancial da massa óssea que provoca ossos ocos, finos e de extrema sensibilidade, ou seja, mais sujeitos às fraturas.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), no mundo, 13% a 18% das mulheres e 3% a 6% dos homens, acima de 50 anos, sofrem com a osteoporose.

Sintomas

A osteoporose é uma doença de instalação silenciosa. O primeiro sinal pode aparecer quando ela está numa fase mais avançada e costuma ser a fratura espontânea de um osso que ficou poroso e

muito fraco, a ponto de não suportar nenhum trauma ou esforço por menor que seja.

Prevenção

A prevenção deve começar ainda na infância, já que é nesta fase que o indivíduo ganha estatura, fortifica seu esqueleto e adquire o máximo de massa óssea possível. Daí a necessidade do consumo de leite e derivados, que possuem alto índice de cálcio e outras fontes potenciais como os vegetais de cor verde escuro, os peixes e os alimentos oleaginosos, como castanhas e nozes.

Outra recomendação é a prática de atividade física regular, pois, assim como os músculos, os ossos se tornam mais fortes com os exercícios. A exposição ao sol, de 15 a 20 minutos, em horário correto, também é um hábito importante para a prevenção da osteoporose, já que a luz do sol é fonte de vitamina D, que ajuda na fixação do cálcio nos ossos e diminui o risco de osteoporose na fase adulta.

TENDINITE

A tendinite ou tenossinovite é uma inflamação na bainha do tendão (fina camada que envolve e lubrifica o tendão) que pode ser causada pelo excesso de repetições de um mesmo movimento - (Dort) Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho ou (LER) Lesão por esforço repetitivo. Trata-se de uma doença ocupacional que afeta pessoas que realizam uma mesma tarefa manual diariamente, como operário de linha de montagem ou pessoas que utilizam excessivamente o mouse de um computador

Causas

As causas das tendinites são variadas e podem estar associadas a muitas condições ou doenças, tais como:

- Esforço físico intenso ou repetido
- Traumas mecânicos
- Infecções
- Doenças reumatológicas
- Doenças do sistema imunológico
- Distúrbios metabólicos
- Iatrogenia (geração de atos ou pensamentos a partir da prática médica)
- Processos degenerativos das articulações
- Neuropatias que induzam alterações musculares



Sintomas

Dor edema, hiperemia (vermelhidão) e possível crepitação (ao colocarmos a mão sobre o local sentimos uma discreta vibração durante o movimento do tendão).

Tratamento

A tendinite sem o tratamento correto pode levar a dor crônica e a ruptura dos tendões. Por isso, é necessário adotar uma reeducação postural na execução das atividades que levaram à tendinite.

O tratamento deve ser individualizado, caso a caso, de acordo com os fatores envolvidos na gênese do problema. Anti-inflamatórios usados cronicamente podem levar a uma série de complicações e não devem ser tomados sem orientação médica.

BURSITE

A bursite é uma inflamação da bursa, uma bolsa cheia de líquido, existente no interior das articulações entre um tendão e a pele ou entre um tendão e o osso, com função de amortecimento e auxílio no deslizamento dos tecidos e sua nutrição. A causa mais comum de bursite é a repetição de movimentos em determinadas articulações ou posições que possam causar danos às bursas. Traumatismos locais (agudos ou crônicos) podem levar a uma inflamação nessa região e a bursa responde a esse trauma produzindo mais líquido.

Sintomas

Dor nas articulações e sensibilidade ao pressionar a região ao redor da articulação;

Rigidez e dor ao movimentar a articulação afetada;

Inchaço, calor ou vermelhidão na articulação, principalmente quando relacionados à infecção.

Prevenção

A melhor forma de prevenção é evitar o trauma repetido.

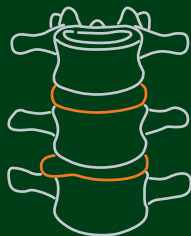
- **Ombros:** evite trabalhar com as mãos acima do nível dos ombros
- **Quadril:** evite dormir de lado em colchões duros
- **Joelho:** evitar ficar ajoelhado muito tempo
- **Pés:** evite o uso de sapatos apertados



HÉRNIA DE DISCO LOMBAR E CERVICAL

A hérnia de disco é uma doença que se manifesta quando os discos entre as vértebras da coluna se desgastam e deixam vaziar o material gelatinoso que fica no seu núcleo, podendo comprimir as estruturas nervosas conforme sua intensidade, causando dor e desconforto.

Os discos intervertebrais desgastam-se com o tempo, pelo uso repetitivo ou inadequado, sendo mais comum nas regiões lombar e cervical, por serem áreas com maior exposição ao movimento e que suportam mais carga. Além disso, a região torácica é menos móvel e mais firme pela presença da caixa torácica.



Causas

Fatores hereditários são os que mais provocam hérnia de disco, uma vez que os discos intervertebrais sofrem um desgaste progressivo ao longo da vida, o que leva à degeneração que fragiliza sua estrutura.

No entanto, traumas ocasionados por excesso de repetição no trabalho e no esporte, traumas diretos, o fumo e a idade avançada também são motivos de lesões degenerativas.

Entre fatores ocupacionais associados a um risco aumentado de dor lombar estão:

- Trabalho físico pesado
- Postura de trabalho estática
- Inclinar e girar o tronco frequentemente
- Levantar, empurrar e puxar
- Trabalho repetitivo
- Vibrações
- Psicológicos e psicossociais

Sintomas

Os sintomas mais comuns são dores localizadas nas regiões onde existe a lesão discal, podendo ser irradiadas para outras partes do corpo.

Diagnóstico

Para diagnosticar uma hérnia de disco, o seu médico ortopedista irá colher sua história médica completa e solicitar exames que possam determinar o tamanho da lesão e em que exata região da coluna está localizada.

Tratamento

Tratamento não cirúrgico é eficaz em mais de 90% dos pacientes. A maioria das dores no pescoço ou nas costas vai resolver gradualmente com medidas simples.

Nesse período, qualquer atividade física deve ser lenta e controlada, especialmente o movimento de inclinar para frente e levantar.

Alguns casos pedem cirurgia quando um fragmento do disco se aloja no canal vertebral e pressiona um nervo, causando perdas significativas de função, dor e sensações cutâneas como formigamento, pressão, dormência, frio ou queimação.

ŞÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

Também chamada de síndrome do canal cárpico é uma neuropatia resultante da compressão do nervo mediano no canal do carpo, estrutura que se localiza entre a mão e o antebraço.

Causas

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são a principal causa da síndrome do túnel do carpo que é gerada por movimentos repetitivos, como digitar ou tocar instrumentos musicais. Existem também causas traumáticas (quedas e fraturas), inflamatórias (artrite reumatoide), hormonais e medicamentosas. Tumores também estão entre as possíveis causas da síndrome.

Sintomas

Vários fatores têm sido associados à síndrome do túnel do carpo. Entre eles, estão:

- Dormência ou formigamento do polegar e dos dois ou três dedos seguintes, de uma ou de ambas as mãos
- Dormência ou formigamento da palma da mão
- Dor que se estende até o cotovelo
- Dor no punho ou na mão, de um ou dos dois lados
- Problemas com movimentos finos dos dedos (coordenação) em uma ou ambas as mãos
- Desgaste do músculo sob o polegar (em casos avançados ou de longa duração)
- Movimento de pinça débil ou dificuldade para carregar bolsas
- Fraqueza em uma ou ambas as mãos

Diagnóstico

O processo diagnóstico se inicia pelo histórico clínico do paciente, além da realização de exames físicos que possam detectar os vestígios.

Dois testes ajudam a estabelecer o diagnóstico: o teste de Phalen e o teste de Tinel.

O primeiro consiste em dobrar o punho e mantê-lo fletido durante um minuto. Como essa posição aumenta a pressão intracarpeana, se houver compressão do nervo, os sintomas pioram.

O teste de Tinel consiste em percutir o nervo mediano. Se ele estiver comprometido, a sensação será de choque e formigamento.

Em alguns casos, é necessário pedir uma eletromiografia para fechar o diagnóstico.

Tratamento

O tratamento é realizado de acordo com o estágio e grau da doença. Em casos leves, a indicação é a utilização de órtese para imobilizar o pulso, além da indicação de anti-inflamatório.

Caso o tratamento clínico não seja suficiente para melhoria do quadro é feita a aplicação de cortisona dentro do canal do carpo.

Esgotadas as possibilidades de tratamento clínico, é indicada a cirurgia.

Fontes:

<http://veja.abril.com.br/saude/especialista-tira-duvidas-sobre-hernia-de-disco/> • <http://drauziovarella.com.br/envelhecimento/hernia-de-disco/> • <http://www.clinicagoldenberg.com.br/hernia-de-disco.asp> • <http://www.neurocirurgia.com/content/hernia-de-disco-lombar-cervical> • <https://www.einstein.br/especialidades/ortopedia/noticias/dores-nas-costas-podem-ser-sinais-de-hernia-de-disco> • <http://www.reumatousp.med.br/para-pacientes.php?id=8025663&idSecao=18294311> • <http://www.einstein.br/Hospital/ortopedia-e-reumatologia/orientacao-para-pacientes/Paginas/sindrome-do-tunel-do-carpo-impede-firmeza-e-causa-formigamento-nas-maos.aspx> • <http://www.sbop.org.br/>

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed | 