

Osteoartrose

A osteoartrose é uma doença que afeta as juntas e pode aparecer sem razão aparente ou ser favorecida por algum fator predisponente, atingindo tanto homens quanto mulheres, em sua maioria, com idade igual ou superior a 65 anos de idade. Entretanto, é preciso cuidar-se desde cedo e há certos hábitos que podem ser adotados para ajudar a evitar ou diminuir os efeitos dessa doença.

Tornar parte da rotina a prática de exercícios como a hidroginástica ou a caminhada é benefício não só para as articulações como também para melhorar a saúde em geral.

Praticar exercícios na água tem suas vantagens: além da fluabilidade proteger as articulações de lesões que possam ser causadas por impacto, ela também oferece resistência ao movimento, auxiliando no fortalecimento muscular. Músculos fortes ajudam a absorver o impacto natural causado por atividades do dia-a-dia, sustentam as articulações e protegem de lesões.

Outra ótima opção é a caminhada: quando realizada com frequência adequada e dentro dos limites e condições do praticante, pode trazer inúmeros benefícios à saúde, inclusive às articulações e musculatura, além de não exigir nenhum tipo de habilidade especial ou gasto adicional.

Seguir algumas regras simples também ajuda a evitar lesões e ter um melhor aproveitamento de seu exercício:

- Procure usar sempre roupas leves, que facilitem o movimento e a respiração. Utilize também um par de tênis ou sapatilhas confortáveis, que não prejudiquem as articulações do tornozelo ou do calcanhar e ajudem a amortecer o impacto dos passos;
- Leve sempre uma garrafa com água para consumir durante o exercício para evitar a desidratação e repor a perda de líquidos do corpo;
- Torne a caminhada um hábito, procurando aumentar o trajeto e o ritmo conforme sentir-se a vontade e com segurança para fazê-lo;
- É importante manter uma postura correta enquanto caminha, mantendo sempre as costas retas e o abdômen contraído. Não deixe os cotovelos ultrapassarem o meio do tronco conforme os movimentos e mantenha sempre a cabeça alinhada com a coluna, olhando para a frente e com o queixo paralelo ao chão.

É fundamental que sempre, antes e depois de qualquer atividade física, ou até mesmo em qualquer tempo livre que surja, seja feito um alongamento, que ajuda a manter e restaurar o movimento normal das articulações e auxilia na lubrificação das articulações e nutrição das cartilagens, além de ser uma ótima forma de relaxamento.

Algumas dicas para um alongamento de maneira correta e saudável são:

- Procure uma posição confortável e adequada para alongar músculos específicos;
- Nunca force o alongamento além dos limites do seu corpo, caso contrário a musculatura e as articulações podem ser danificadas;
- Mantenha a posição de alongamento por no mínimo 30 segundos;
- Ao retornar da posição de alongamento à posição normal, procure fazê-lo lentamente.

O acompanhamento médico é recomendável na prática de qualquer atividade física e se dores surgirem durante a realização de qualquer exercício deve-se fazer uma pausa ou cessar e procurar ajuda profissional para descartar a possibilidade de lesões.