

INTERVENÇÃO DA FISIOTERAPIA NA OSTEOARTROSE BILATERAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Suellen Felix da Silva ¹
Leticia Virginia Ribeiro Nóbrega ²
Milene Pontes dos Santos Carneiro ³

INTRODUÇÃO

Ao longo das décadas, os avanços tecnológicos concederam melhorias nas condições de vida da população resultando no aumento da expectativa de vida, permitindo que a população correspondente a indivíduos com mais de 60 anos viessem a crescer de modo constante. Nesse contexto, o Brasil passa por uma mudança no perfil populacional, uma vez que é crescente o número de idosos na sociedade (ARAÚJO, 2012).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) denota o termo envelhecimento ativo para relatar a perspectiva do idoso como indivíduo participante nas relações sociais propondo esforços pessoais para a manutenção de práticas saudáveis associadas a políticas de segurança, inclusão e participação social. Dessa forma, o envelhecimento humano está diretamente relacionado à qualidade de vida do indivíduo, uma vez que o seu estilo de vida e os comportamentos adotados ao longo da sua vivência influenciam o desenvolvimento de sua velhice (CAVALCANTI, MOREIRA, 2016).

Em primeiro plano percebe-se que as condições biológicas, ambientais e psicológicas que um indivíduo está inserido contribuem para a possibilidade do surgimento de doenças. Sendo assim, o processo de envelhecimento humano é considerado gradativo e irreversível, pois o indivíduo passa por alterações bioquímicas, moleculares e processos degenerativos os quais estão associados à possibilidade de desenvolver patologias crônicas e incapacidades funcionais ao longo dos anos (FECHINE, TROMPIERI, 2012).

A literatura afirma que a osteoartrite ou osteoartrose (OA) é uma doença degenerativa de caráter crônico, pois ocasiona alterações fisiológicas no organismo, como por exemplo, degeneração da cartilagem e outros aspectos associados à funcionalidade. Além disso, atinge diversas partes do corpo, porém tem mais prevalência na região do joelho podendo ser unilateral ou bilateral em um indivíduo. Nesse sentido, essa patologia apresenta como

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau - PB, suellenfelix9@yahoo.com.br;

² Graduanda pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal - UFPB, leticiavirginiaribeiro@gmail.com;

³ Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau - UFPB, milenepontesds@gmail.com;

características dor, rigidez, incapacidade funcional e afeta as atividades diárias do idoso e a sua qualidade de vida (JORGE, ZANIN *et al.*, 2018).

De acordo com Souza, Oliveira Neta *et al.* (2017) a obesidade é um fator agravante no processo inflamatório da osteoartrose, uma vez que a associação entre a fragilidade muscular relacionada ao envelhecimento e ao acúmulo de gordura peritoneal afeta diretamente o equilíbrio postural, conseqüentemente a funcionalidade e a independência do idoso são comprometidas. Nesse cenário, a osteoartrose ou também chamada de gonoartrose pode ser classificada da seguinte forma: primária quando a causa da degeneração é desconhecida, podendo ser por possíveis causas genéticas ou hereditárias; e secundária quando a causa da lesão é originária de um trauma (DUARTE, SANTOS, 2013).

Ademais a inflamação articular é resultante da elevação de citocinas inflamatórias sinoviais. Desse modo, observa-se um aumento articular que gera incapacidade funcional no indivíduo. Conforme a mesma literatura, essa condição crônica acaba sendo fator de quedas, porque essa patologia associada ao processo de envelhecimento ocasiona alterações no equilíbrio postural. Diante desse contexto, a cinesioterapia e a realização de exercícios de fortalecimento muscular melhoram a funcionalidade do paciente em suas atividades cotidianas (KNOB, VIEIRA *et al.*, 2017).

O objetivo deste artigo é relatar a experiência vivida no atendimento domiciliar de um idoso com osteoartrose de joelhos, mostrando como a fisioterapia é eficaz, tanto na redução dos sintomas da doença como também na promoção de uma melhor qualidade de vida, proporcionando a possibilidade mais pesquisas acerca da temática.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da experiência vivida em atendimento domiciliar, que tem com objetivo discorrer sobre intervenção fisioterapêutica na osteoartrose bilateral.

Salienta-se que o presente estudo atende todas as questões éticas envolvendo pesquisa com seres humanos, com preservação da privacidade, da discrição e da confidencialidade.

Por se tratar de um relato de experiência envolvendo o aprofundamento teórico da prática profissional, não requer a aprovação do comitê de ética, conforme destacado na resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde. Art. 1 ítem VII.

Para contribuir com a discussão, foi realizada uma revisão bibliográfica onde se realizou uma busca nas bases de dados eletrônicas da Web of Science e Scientific Electronic Library (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e revistas eletrônicas. Foram excluídos artigos que relatavam estudos de caso clínico e os que apresentavam mais de 10 anos de publicação e incluídos artigos de 2012 a 2020 que abordavam a temática de forma ampla e objetiva, com os seguintes descritores: Osteoartrose de joelho, Idoso e Envelhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O paciente S. F. N. de 87 anos, hipertenso, cardiopata, sobrepeso, negro, casado, aposentado, com diagnóstico de artrose bilateral dos joelhos devido ao sobrepeso e ao envelhecimento, sendo agravado pela pouca mobilidade e sedentarismo provocados pela necessidade do isolamento social da pandemia do COVID-19.

Foi realizada uma avaliação no dia 18/05/2020 onde verificou-se crepitação e estalos durante o movimento de flexo-extensão de ambos os joelhos, presença de edema nos membros inferiores com sinal de cacifo positivo no pé esquerdo, amplitude do movimento diminuída para a extensão do joelho direito e dor de intensidade moderada, indicando intensidade 4/5 na Escala Visual Analógica (EVA) em alguns pontos indicados pelo paciente. O atendimento fisioterapêutico acontecia em sua residência, duas vezes por semana, totalizando 10 sessões.

O tratamento foi iniciado no mesmo dia da avaliação, sendo realizado alongamento ativo dos membros inferiores com auxílio de faixa elástica, ultrassom clínico (protocolo de artrose), exercício ativo livre de flexo-extensão e exercícios isométricos. Todos os exercícios foram realizados bilateralmente.

De acordo com Neves *et al.* (2016), os tratamentos fisioterapêuticos de indivíduos com osteoartrose podem envolver várias estratégias, como por exemplo, acupuntura, eletroterapia, exercícios terapêuticos e termoterapia. Devido a grande prevalência da doença e a escassez dos recursos públicos no Brasil, recentemente os recursos de menor custo vêm sendo

avaliados, uma vez que, vários deles se mostram eficazes na promoção e recuperação de pacientes com baixa renda.

Posteriormente foi utilizado Estimulação Elétrica Funcional (FES) para o fortalecimento do músculo quadríceps e exercício ativo com o cicloergômetro para melhorar a mobilidade dos joelhos, dessa forma ocorreu até a quinta sessão do tratamento. Da sexta sessão em diante foi incluído no tratamento, drenagem linfática nos pés, aplicação de infravermelho e exercício resistido de flexo-extensão dos joelhos com auxílio de uma caneleira de 1 Kg.

O tratamento foi se aprimorando conforme a evolução do paciente seguindo com treino de equilíbrio, marcha estacionária, treino de marcha lateral, treino de marcha com obstáculos e exercícios de dupla tarefa associados à respiração. No total, foram 10 sessões onde o paciente evoluiu muito bem, podendo ser observado a melhora na mobilidade dos joelhos, a redução da dor, indicando intensidade 2 na Escala Visual Analógica (EVA), o ganho na amplitude de movimento e a notória redução do edema dos membros inferiores.

Devido à cardiopatia do paciente, durante os primeiros treinos com o cicloergômetro e de marcha, o mesmo apresentou sinais de cansaço, sendo necessário que fosse feita uma pausa e logo em seguida foi possível concluir o exercício proposto. Desta forma, foi possível observar também a melhora no condicionamento cardiopulmonar, uma vez que, no decorrer das sessões não foi observado mais nenhum sinal de cansaço e o paciente já conseguia completar todas as tarefas sem dificuldades.

É importante destacar que a osteoartrose pode atingir tanto indivíduos do sexo feminino, quanto do sexo masculino. Nas mulheres predomina em mãos e joelhos, já nos homens, se mostra mais comum na articulação coxofemural. A mesma é chamada por alguns, como doença da terceira idade, pois quase sempre aparece durante o processo de envelhecimento podendo surgir em pessoas a partir dos 40 anos, sendo mais prevalente a partir dos 60 anos (ZOCCHÉ; AZEREDO, 2019).

BENTES; BOSSINI, (2018) afirmam que a fisioterapia colabora para a redução das dores e a melhora na qualidade de vida de indivíduos com diagnóstico de osteoartrose, além de também ser eficaz no alívio de sintomas como a rigidez articular e limitação funcional.

A Fisioterapia Convencional, também conhecida por Cinesioterapia, é delineada congruentemente como o ofício de promover efeitos curativos, utilizando várias técnicas de movimentos, que podem envolver alongamento, fortalecimento e relaxamento, devidamente prescritos para cada caso. Sua aplicação é de grande importância, pois quando existe algum

distúrbio do segmento locomotor humano, há também um déficit na função musculoesquelética. Dentre seus principais benefícios, podemos citar: fortalecimento muscular, a melhora de percepção, o equilíbrio, a coordenação, a redução de dor, a tensão muscular e a melhora no condicionamento cardiovascular (SILVA; PIMENTEL, 2018).

A Fisioterapia promove o aumento da capacidade de movimento do idoso, visando à manutenção de um nível ideal de funcionalidade. As atividades fisioterapêuticas também promovem a prevenção da instalação de agravos decorrentes do avanço do envelhecimento, estimulando a prática das principais atividades de vida diárias (AVDs), tratando as disfunções funcionais e motoras causadas pelas doenças reabilitando o idoso dentro das suas peculiaridades, desenvolvendo estratégias juntamente com a família e os cuidadores para uma melhor qualidade de vida (PESSOA, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A osteoartrite apresenta vários fatores contribuintes para seu o seu surgimento, estando ligada diretamente a variáveis fisiopatológicas e fisiológicas do processo de envelhecimento, tais como, o comprometimento motor, a idade, o tempo da doença e peso. Podendo ocorrer tanto no sexo masculino quanto no feminino.

A intervenção do fisioterapeuta na osteoartrite demonstra eficácia para melhora na qualidade de vida do indivíduo acometido pela patologia. Promovendo alívio da dor, da redução do edema, da melhora da amplitude de movimento e do equilíbrio. Além de promover a prevenção dos agravos resultantes do envelhecimento.

O presente relato de experiência pode contribuir para o conhecimento das equipes de saúde, fisioterapeutas, professores e para os que se interessem pela abordagem servindo como fonte de novas pesquisas e fomentando mais pesquisas a cerca da osteoartrite.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, José Duarte de. Polarização epidemiológica no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 21, n. 4, p. 533-538, dez. 2012.

BENTES, R. N.; BOSSINI, E. S.; Efeitos da Mobilização com Movimento em Associação ao Tratamento Fisioterapêutico Sobre a Qualidade de Vida e Dor na Osteoartrose. **Revista Fisioterapia Brasil**. v. 19, n. 3., 2018.

CAVALCANTI, A.D.; MOREIRA, R. da S.; BARBOSA, J. M. V., et al.. Envelhecimento Ativo e Estilo de Vida: uma revisão sistemática da literatura. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 71-89, 2016.

DUARTE, V.de.; SANTOS, M.L.dos.; et al. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. **Fisioter. mov.** vol.26 no.1 Curitiba Jan./Mar. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-51502013000100022>.

FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N.. O Processo de Envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. Edição 20, volume 1, artigo nº 7, Janeiro/ Março, 2012. ISSN: 1679-984.

JORGE, M.S.G.; ZANIN, C.; KNOB, B.; et al. Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, 2018;17(1):93-100. DOI:10.5585/ConsSaude.v17n1.7428.

KNOB, B.; VIEIRA, P.R.; JORGE, M.S.G., et al. Métodos fisioterapêuticos utilizados na reabilitação do equilíbrio postural em indivíduos com osteoartrite: uma revisão sistemática. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde - ABCS Health Sci**. 2018; 43(1):55-60.

NEVES, et al. Comparação do Uso do Frio e Calor Superficial Associados à Cinesioterapia em Indivíduos com Osteoartrite de Joelho: um estudo piloto. **EDFEsportes.com, Revista Digital**. n.214, 2016

PESSOA, J. C.S.; **Desenvolvimento de um Protótipo Para Apoio à Decisão do Fisioterapeuta no Cuidado ao Idoso**. Dissertação (Dissertação em Fisioterapia) – UFPB. João Pessoa, p. 197, 2018.

SILVA, A. R.; PIMENTEL, S. S. A.; Estudo Comparativo do Uso da Crioterapia, Tens e Cinesioterapia no Tratamento da Artrose de Joelho em Idosos. **Revista Pesquisa em saúde**. v.1., n.3., p. 170-190, 2018.

SOUZA, I.F.da S.; OLIVEIRA NETA, R.S.; et al. Idosos com osteoartrite de joelhos devem realizar avaliação nutricional: revisão integrativa da literatura. **Einstein**. 2017;15(2):226-32. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/eins/v15n2/pt_1679-4508-eins-15-02-0226.pdf

ZOCHE, N.; AZEREDO, T. G. K.; Reabilitação Fisioterapêutica em Pacientes Portadores de Osteoartrose Submetidos a Artroplastia Total de Quadril (ATQ): Revisão de Literatura . **SAJES – Revista da Saúde da AJES**. v.5., n.10., 2019.



VII Congresso
Internacional de
Envelhecimento Humano

*ENVELHECIMENTO BASEADO EM EVIDÊNCIAS:
TENDÊNCIAS E INOVAÇÕES*

ISSN 2318-0854

Centro de Convenções Raimundo Asfora
Campina Grande - PB
www.cieh.com.br