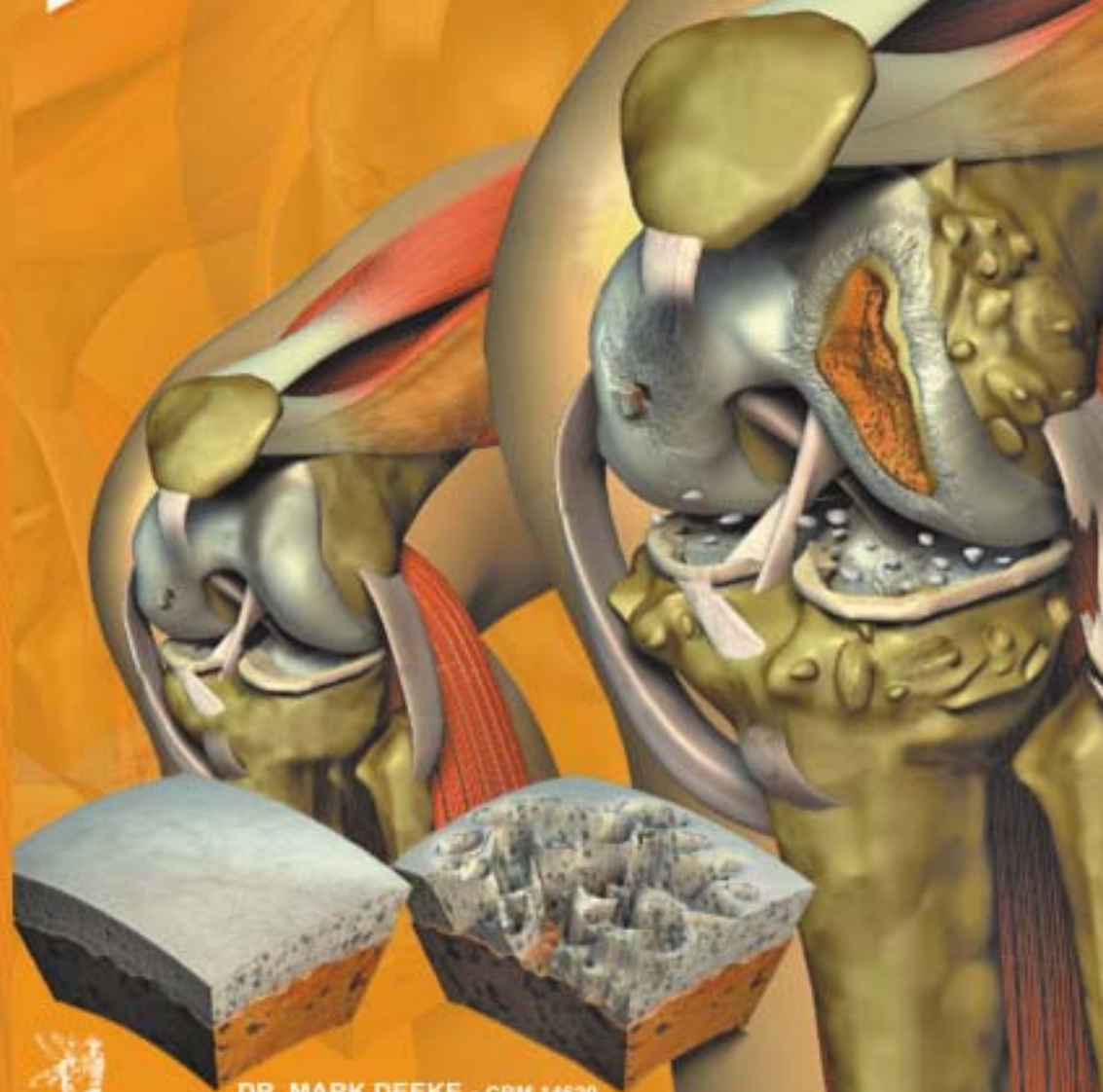


ARTROSE



DR. MARK DEEKE - CRM 14620
ORTOPEDIA DE QUADRIL E JOELHO

Movendo mais que uma vida!



DR. MARK DEEKE - CRM 14620
ORTOPEDIA DE QUADRIL E JOELHO

Movendo mais que uma vida!

O que é artrose?

A artrose também é conhecida como artrite, osteoartrose ou osteoartrite. A artrose é o desgaste das articulações do corpo humano. Especificamente é a situação do desgaste da cartilagem que reveste o osso. Pode ser considerada uma situação normal do envelhecimento quando é o desgaste esperado, para uma determinada idade ou uma doença, quando incompatível ou decorrente de uma doença.



O que são articulações?

As articulações são as dobradiças naturais que conectam os ossos e permitem seu movimento entre si. Tem como sinônimo junta, juntura ou articulação.

Como funcionam as articulações?

Elas são verdadeiras dobradiças naturais, movidas pelos músculos. Os ligamentos conectam os ossos e deixam a articulação movimentar-se em um plano perfeito. As articulações são revestidas por um tecido especial, a cartilagem, que permite o suave movimento dos ossos, com pouco atrito. Entre os ossos, pode haver um sistema de amortecimento natural, podendo ser os meniscos ou os discos intervertebrais, como no caso

ESQUEMA CARTILAGEM NORMAL
Articulação normal e superfície articular



Arquitetura de cartilagem articular e osso subcondral



Articulação com espaço normal e superfícies articulares cobertas com cartilagem

MUDANÇAS DEGENERATIVAS AVANÇADAS
Articulação e Mudanças Articulares

Liberção de cartilagem fibrilada dentro do espaço articular



Perda de cartilagem e estreitamento do espaço articular



Estreitamento marcado do espaço articular, com perda local de cartilagem articular, formação de osteófito e remodelação óssea.

Quais as atividades físicas recomendadas pela artrose?

Diversas atividades como: andar, pedalar, nadar, hidroginástica, musculação ou a ginástica da 3ª idade auxiliam no tratamento e prevenção da artrose. É recomendável, uma hora diária, no mínimo três vezes por semana. Não são indicados os exercícios de impacto (saltitar ou correr).

Qual a necessidade da fisioterapia?

É eficaz no início do tratamento para reequilibrar a musculatura próxima da articulação, sendo um estímulo inicial a atividade física para os sedentários, que mantêm a musculatura condicionada para o momento da cirurgia. É empregada na reabilitação após as cirurgias, em especial das próteses.

Alimentação influencia na artrose?

Não existe comprovação científica, de que alimentos, evitem a artrose. Porém, a alimentação influencia na osteoporose, que pode existir conjuntamente.

Prótese Total de Quadril



Prótese total de quadril em posição



Como prevenir a artrose?

Fazendo exercícios que fortaleçam a musculatura que protege a articulação mantendo-se dentro do peso corpóreo ideal. Tendo hábitos de vida saudáveis.

Consulte periodicamente o médico!

Nas consultas o seu médico acompanhará com radiografias a gravidade da artrose. Fará o ajuste da dose dos medicamentos, avaliará a condição muscular e das deformidades. Trará esclarecimentos e informações, sobre a doença e o seu tratamento, preservando a sua qualidade de vida.





O que são as osteotomias?

É a reorientação da articulação através de cortes nos ossos. Melhora-se a biomecânica da articulação, colocando-se áreas da articulação para desgastar que ainda não desgastaram, ganhando-se assim, tempo para a prótese, por diminuir a dor. A melhora da dor, pode ser de 6 meses a 3 anos, em média.

Esquema Osteotomias



O que é a artroscopia?

É uma pequena cirurgia que pode ser feita para o tratamento da artrose do joelho, através de mini incisões, com o paciente sedado e a colocação de uma micro câmera para limpar e lavar a articulação. É segura, durando minutos e tem uma eficácia variável no controle da dor, por meses a anos, sendo um tratamento paliativo para a artrose moderada ou grave.

Como melhorar a rigidez matinal?

Fazendo calor sobre a articulação, através de compressas, nas fases iniciais da artrose (especialmente mãos e joelhos). Usando pomadas analgésicas sob fricção.

Cortes para o encaixe da prótese



Correção da Deformidade após Prótese Total de Joelho



Por que as cartilagens desgastam?

Devido ao uso contínuo durante a vida (a artrose do idoso). Decorrente de doenças (reumáticas, por exemplo); após fraturas que afetam uma articulação; em decorrência de uma mal formação congênita; depois de uma infecção articular (pú); em situações especiais, como a falta de irrigação sanguínea (necrose da cabeça femoral), após lesões meniscais, por doenças da infância (Legg Calve Perthes ou epifisiólise) ou a obesidade.

Tipos de Artrose

Existem dois tipos principais de artrose: a forma localizada, que afeta uma articulação ou a generalizada, que acomete várias articulações. Esta última, presente nas pessoas idosas.

O que acontece com a articulação com artrose?

Progressivamente a cartilagem vai se desgastando, ficando irregular (incongruente). Pode-se igualmente ter o desgaste dos sistemas de amortecimento que irão fazer a articulação movimentar-se anormalmente, gerando dor. As lesões ligamentares podem predispor à artrose pelo movimento anormal da articulação, que torna-se instável, sobrecarregando a cartilagem.



Artrose é hereditária?

Existe uma tendência familiar (transmissão genética).

Quem são os pacientes de risco para artrose?

As mulheres, as pessoas após os 40 anos idade, os sedentários, os obesos, aqueles com familiares com artrose e as pessoas que usam muito as articulações (trabalho ou esportes).

Como minimizar o desgaste articular?

Fortalecendo a musculatura, ao lado das articulações, para redistribuir as sobrecargas da vida diária. Não sobrecarregando as articulações constantemente como nos casos dos esportes de impacto, da obesidade e do trabalho com pesos excessivos. Quando a artrose de quadril ou joelhos é moderada, o paciente pode usar uma bengala para diminuir o uso da articulação ao andar.

Qual a velocidade do desgaste das articulações?

A velocidade é imprevisível. Ela depende do tipo da articulação, dos hábitos de vida do paciente, da quantidade de desgaste existente no momento do diagnóstico, da causa da artrose, etc. Recomenda-se fazer radiografias, a cada 4-6 meses, por 2 a 3 anos, para a avaliação preliminar.

Quais as articulações que mais são afetadas pela artrose?

A coluna cervical, a coluna lombar, os joelhos, os quadril e os dedos das mãos.

O que acontece com a artrose avançada?

Quando o desgaste é acentuado, além da dor, ocorre a rigidez da articulação e as deformidades. As deformidades mais comuns são os joelhos arcarem e os dedos entortarem. No quadril, a rigidez faz com que não se consiga abrir as coxas ou sentar-se facilmente.



Quais os sintomas da artrose?

A dor na articulação ou refletida à distância é o principal sintoma. A artrose do quadril pode fazer dor refletida no joelho e a da coluna fazer dor na nádega, por exemplo. A rigidez (juntas endurecidas, em especial pela manhã), o inchaço (joelhos e dedos das mãos), as deformidades, os nódulos (nos dedos das mãos) e a crepitação (sensação de areia na junta) são sintomas comuns.

Quando a dor é mais intensa?

Na mudança climática (inverno / chuva), após os esforços (atividade física intensa), podendo haver crises agudas durante atividades normais, por fragmentos de cartilagem, que se desprendem e aumentam o processo inflamatório.

Qual o exame para diagnóstico da artrose?

Geralmente, as radiografias simples são suficientes. A ressonância magnética pode ser utilizada, em algumas articulações, para o diagnóstico precoce.

Como aparece na radiografia?

Com a diminuição do espaço da cartilagem da juntura, com a presença de osteófitos, os conhecidos "bicos de papagaio" que são pontas de osso ao lado das articulações e pelas deformidades.

Como tratar a artrose?

Cada articulação tem um tratamento, desde remédios, aparelhos (órteses) ou as cirurgias. Nas fases iniciais medicamentos podem ser usados. Nas fases intermediárias geralmente cirurgias são necessárias, como medida paliativa ou curativa. Em fases avançadas somente com cirurgias, para poder atingir-se a eficácia do tratamento desejada.

Quais os remédios usados?

Para o controle da dor (anti-inflamatórios e analgésicos). Para melhorar a qualidade da cartilagem ou para lubrificar a articulação. Cada um deles tem sua melhor indicação, para cada tipo de paciente, conforme a gravidade do caso.

Como utilizar os anti-inflamatórios?

Usando com moderação. Com indicação e sob supervisão médica.



Raio X de Artrose de Joelho



Raio X de Artrose de Quadril



Os efeitos colaterais mais comuns, são a gastrite e a insuficiência renal. A dor voltará quando o efeito da medicação passar. Utilizando aqueles com maior proteção gástrica e efeito duradouro.

Quais as cirurgias que podem ser realizadas?

As artroplastias (empregando as próteses que são articulações mecânicas). As artrodeses, cirurgias que deixam a articulação imóvel. As osteotomias que são cortes nos ossos, para re-orientar a articulação. As artroscopias que são cirurgias, para a limpeza da articulação, através de uma mini câmera.

Qual a melhor idade para operar?

Cada caso é um caso. Em doentes com artrite reumatóide, por exemplo, pode-se operar mesmo jovem e colocar-se uma prótese. Em geral, após os 40 anos para a utilização das próteses, nos demais casos. Em qualquer idade para as demais cirurgias.

Que fatores devem nortear o paciente a cogitar a operação?

Quando a dor for inevitável através de remédios. Quando os efeitos colaterais dos medicamentos forem piores que os benefícios. Se a limitação for grave para as atividades diárias. A dor constante (não se consegue dormir) e uma deformidade rapidamente progressiva. Na busca da melhora da qualidade de vida.

Qual a função das próteses?

Substituir a parte da articulação desgastada (cartilagem e osso), restituindo a sua função, o mais próximo do normal possível, controlando a dor e corrigindo as deformidades presentes.

De que maneira a prótese se encaixa no osso?

Ela se adapta nas extremidades da articulação desgastada através de cortes precisos.

Qual a melhor prótese?

A melhor é a com longa experiência no mercado e com bons resultados.



Prótese de Quadril



Modelos de próteses

