

## Artrite

OS tipos mais comuns de artrite são a artrite reumatóide e a artrose. A artrite reumatóide (AR) é uma doença inflamatória sistémica que se manifesta em várias articulações do corpo. Crê-se ser resultado de uma má resposta imunitária e as alterações ao estilo de vida, como o exercício, não afectam muito o controlo dos sintomas.

A artrose (OA) caracteriza-se pela degeneração da cartilagem, o tecido duro mas escorregadio que cobre as extremidades dos ossos, onde estes forma articulações. Uma cartilagem saudável permite aos ossos deslizarem e absorve a energia do impacto dos movimentos físicos. Com artrose, a superfície da cartilagem quebra e desgasta-se, permitindo que os ossos esfreguem-se entre si, o que causa dor, inchaços e perda de movimento na articulação.

As articulações mais afectadas pela artrose são os joelhos, as ancas e as articulações das mãos e da coluna. O aparecimento da artrose é gradual e é habitual após os 40 anos. Ainda não tem cura, há tratamentos para aliviar os seus sintomas, que pode incluir uma combinação da preparação do doente, fisioterapia, controlo do peso e medicação.

### Sintomas da Artrose

Pessoas com artrose têm dores nas articulações e limitação de movimentos. Em algumas pessoas a progressão da doença é rápida, mas não maioria, as lesões nas articulações são graduais ao longo dos anos. A artrose pode ser suave e pouco interferir no quotidiano, mas pode causar dores graves e incapacidade motora.

Entre os sinais de alerta estão a rigidez de uma articulação ao levantar-se da cama ou ter estado muito tempo sentado, o inchaço de uma ou mais articulações, a sensação de raspagem ou o som dos ossos a rasparem. No início da doença, as articulações podem doer após trabalho físico ou exercício. Mais tarde a dor nas articulações pode tornar-se mais persistente.

O diagnóstico precoce e o controlo adequado da artrite, incluindo actividades de auto-controlo, podem ajudar à diminuição das dores, melhorar a mobilidade e a manter-se produtiva. Se tem sintomas de artrose, consulte o seu médico e inicie o controlo adequado da sua doença.

### Prevenir e Controlar a Artrose

Estudos provam que actividades físicas, como o treino Curves, diminuem a dor, melhoram a mobilidade e atrasam a incapacidade motora. A actividade física ajuda também a controlar o peso e os estudos sugerem também que manter um peso saudável reduz os riscos de desenvolver artroses e reduz a sua evolução.

Muitos americanos usam suplementos nutricionais, como glucosamina e ácido condroitinossulfúrico, na esperança de reduzirem as dores nas articulações. Os suplementos Curves JCT Support, que incluem glucosamina e ácido condroitinossulfúrico, têm também benefícios terapêuticos na redução da dor, como comprovado por estudos do Laboratório de Exercício e Nutrição Desportiva da Universidade Texas A&M\*.

## Artrose e Exercício

O exercício é um dos melhores tratamentos para a artrose. Pode melhorar o humor e expectativas, reduzir a dor, aumentar a flexibilidade, fortalecer o coração e melhorar a circulação sanguínea, controlar o peso e promover a boa forma física em geral. A quantidade e tipo de exercício adequado ao seu caso depende das articulações envolvidas, da sua estabilidade e se já fez alguma cirurgia para substituir alguma articulação. O seu médico ou fisioterapeuta podem ajudá-la a criar um esquema de exercício adequado ao seu caso.

Os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam pelo menos 30 minutos de actividade física moderada, pelo menos três dias por semana, o que pode fazer no Curves. Entre as recomendações gerais contam-se:

- Fazer 30 minutos de actividade aeróbica duas ou três vezes por semana (os seus três treinos Curves semanais correspondem a esta recomendação)
- Fazer treino de força uma ou duas vezes por semana (ou concluir os seus treinos Curves para ter este benefício acrescido)
- Incluir exercícios de flexibilidade ou alongamentos (parte do treino Curves completo)
- Evitar actividades de grande impacto ou as que exigem movimentos repentinos e fortes

Peça ao seu médico ou fisioterapeuta indicações de exercício para quando tem uma articulação dorida ou inchada. Verifique também se deve tomar analgésicos ou aplicar gelo após o exercício.

\* Até hoje, o Laboratório de Exercício e Nutrição Desportiva da Universidade Texas A&M, liderado pelo Dr. Richard Kreider, doutorado pela FACSM, realizou vários estudos para avaliar o programa Curves. Para mais informações sobre a pesquisa, visite <http://curves.tamu.edu/>.

"A Curves International, Inc. é um membro empresarial da International Health, Racquet & Sportsclub Association, uma associação empresarial sem fins lucrativos, que representa mais de 7000 centros de saúde em bem-estar em 74 países."

*Para mais informações, visite [www.curves.com](http://www.curves.com)*