

# Prepare-se para viver 90 anos

## Parte 2



Muitas pessoas que leram meu último artigo acharam graça do título. – Não acho possível viver 90 anos, disseram. Esta realidade está nas estatísticas não é invenção minha, nos dias de hoje nosso conhecimento de várias doenças, o tratamento e a prevenção, conseguem nos manter vivos por mais tempo, vamos, portanto melhorar nosso condicionamento físico, para melhorar nossa qualidade de vida.

Não existe cura para a artrite, o que podemos fazer é retardar o seu aparecimento, através da prevenção ou manter o processo estável, através do exercício e do uso de medicamentos, em alguns casos a cirurgia é necessária para corrigir alterações não passíveis de recuperação.

Não foi criado por enquanto nenhum medicamento para evitar a osteoartrose, portanto a prevenção é a melhor conduta a ser tomada para retardar este mal da moderna civilização.

Primeiro conselho; mantenha as articulações em movimento, articulações flexíveis e lubrificadas estão protegidas contra lesões, principalmente as dos membros inferiores. Tomem cuidado com o excesso, o exagero pode levar a traumas desde que a articulação não esteja acostumada ao nível de esforço exigido.

Segundo conselho; mantenha-se dentro do peso ideal, o excesso de peso causa sobrecarga

nas articulações dos membros inferiores, como joelhos, tornozelos e coxo-femural (articulação da bacia com as coxas).

Terceiro conselho; melhorar a musculatura. Um bom tono muscular ajuda a estabilizar as articulações, principalmente joelho, coxo-femural e ombro.

Os exercícios ideais para prevenção da osteoartrose e para os portadores da doença são aqueles que têm menos impacto, como a hidroginástica, a corrida na água com bóias – tira a gravidade e evita o atrito – a bicicleta ergométrica – de preferência com os pedais e o assento no mesmo plano (sentado) – as caminhadas, caso a pessoa não tenha dor, - são ótimas para manter as articulações em movimento. Corridas intercaladas com as caminhadas podem ajudar também no condicionamento cardiovascular, que é outro cuidado que devemos ter com o passar dos anos e será assunto de futuro artigo.

Quanto ao tratamento medicamentoso, o uso de analgésicos e anti-inflamatórios, que são de uso corriqueiro, como os medicamentos mais modernos caso dos inibidores de cox-2, tetraciclina e o ácido hialurônico devem ser prescritos por médico, pois seu uso indiscriminado pode causar danos de grande monta.

Das chamadas terapias alternativas gostaria de chamar a atenção para a acupuntura que deve ser encarada com seriedade e seus resultados são inquestionáveis. Como precaução sugiro escolher um acupunturista médico que seja reconhecido como especialista.

As principais cirurgias são a artroscopia, a artrodese que é a fusão de dois ossos, perdendo a capacidade de articular e a substituição de articulação, artroplastia.

Nestes dois artigos espero ter dado uma noção da osteoartrose para estimular o leitor a praticar exercício.

Esta coluna presta homenagem ao caro amigo Dr. Fernando Chammas, exemplo vivo do assunto abordado nestes dois últimos artigos.

Bons treinos e até a próxima.

*Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista*