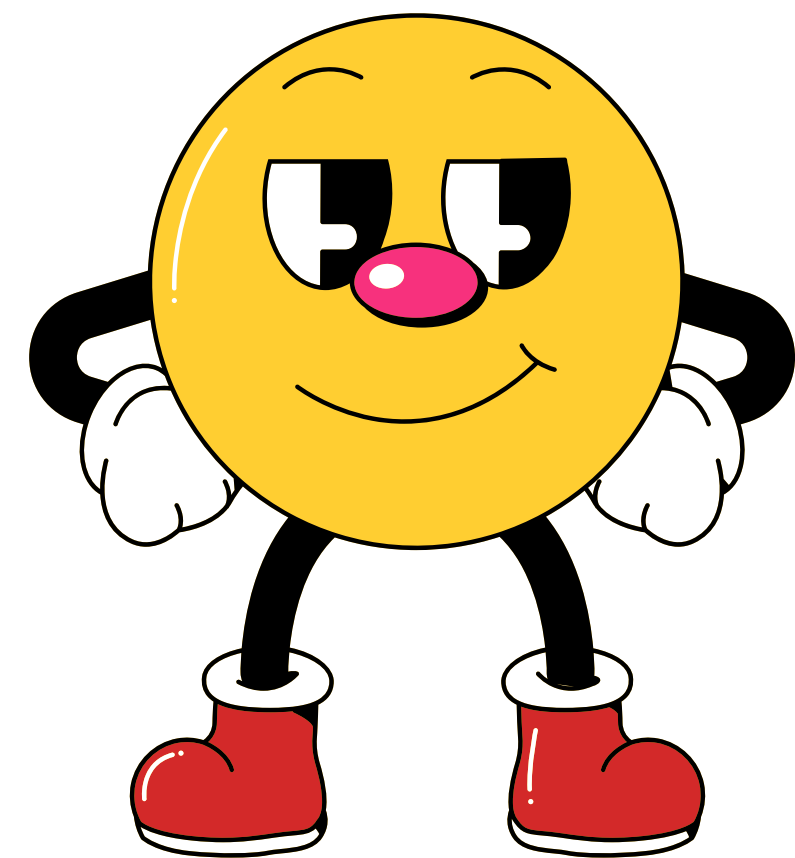




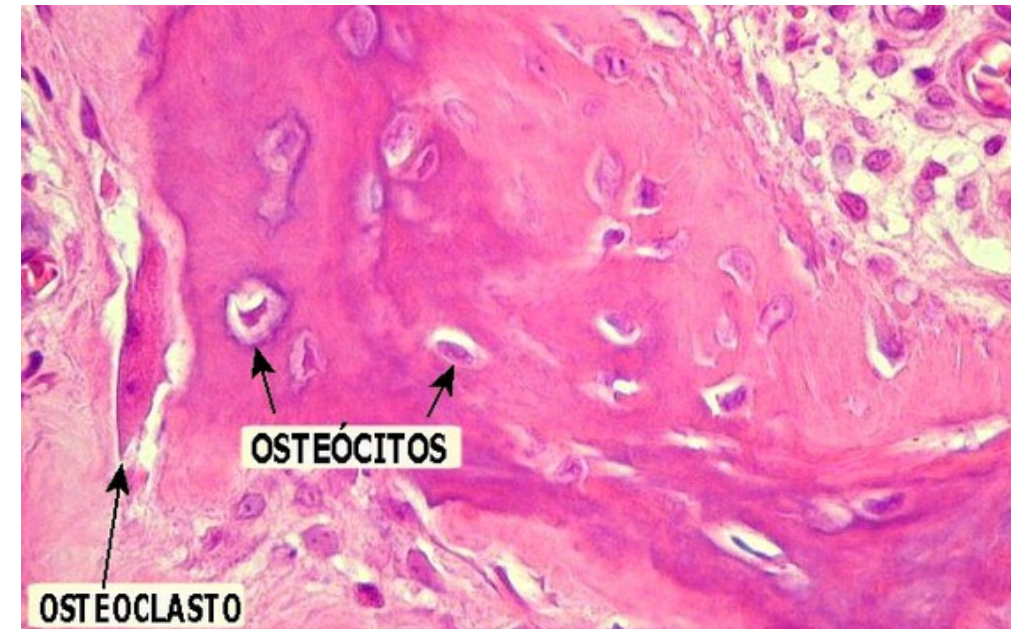
OSTEOPOROSE

TECIDO ÓSSEO

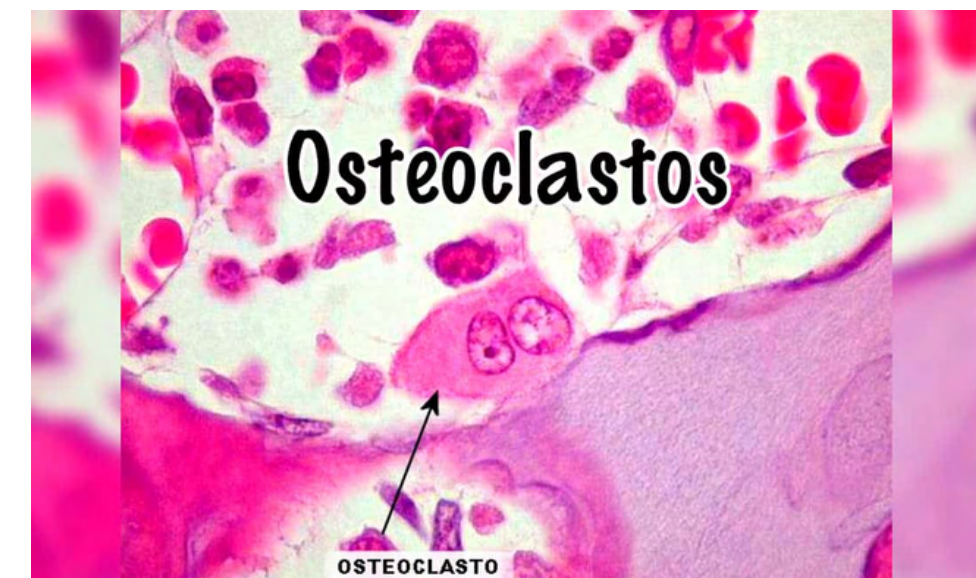




OSTEOBLASTOS: realiza a formação óssea, fazem a Regeneração óssea após a fatura.

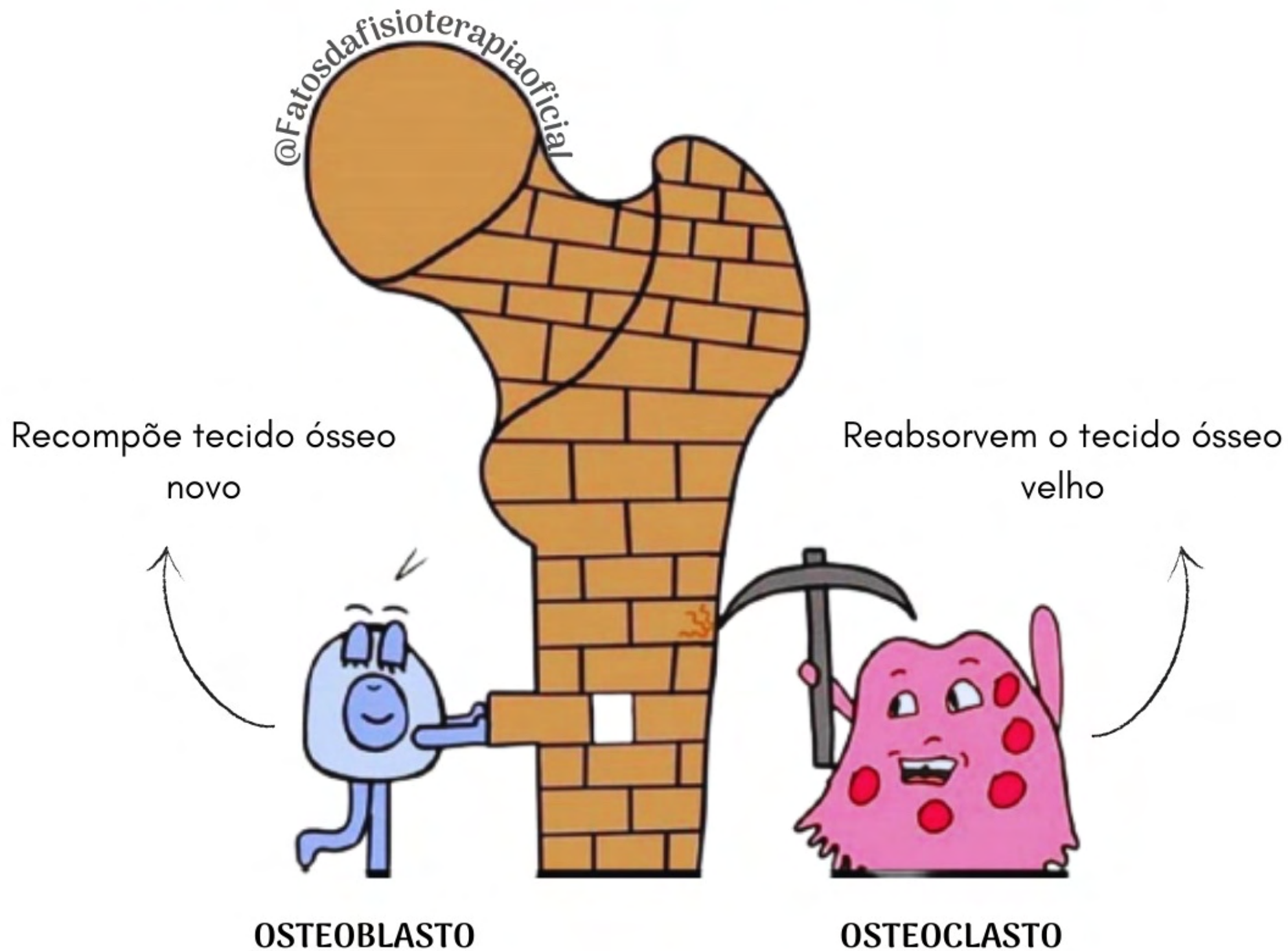


OSTEOCITOS: manutenção da integridade da matriz óssea, ou seja, são células "mais velhas" do Osteoblastos.



OSTEOCLASTOS: participam do processo de Reabsorção remodelação do tecido ósseo.

REMODELAÇÃO ÓSSEA



PROCESSO DAS CÉLULAS DO TECIDO ÓSSEO:

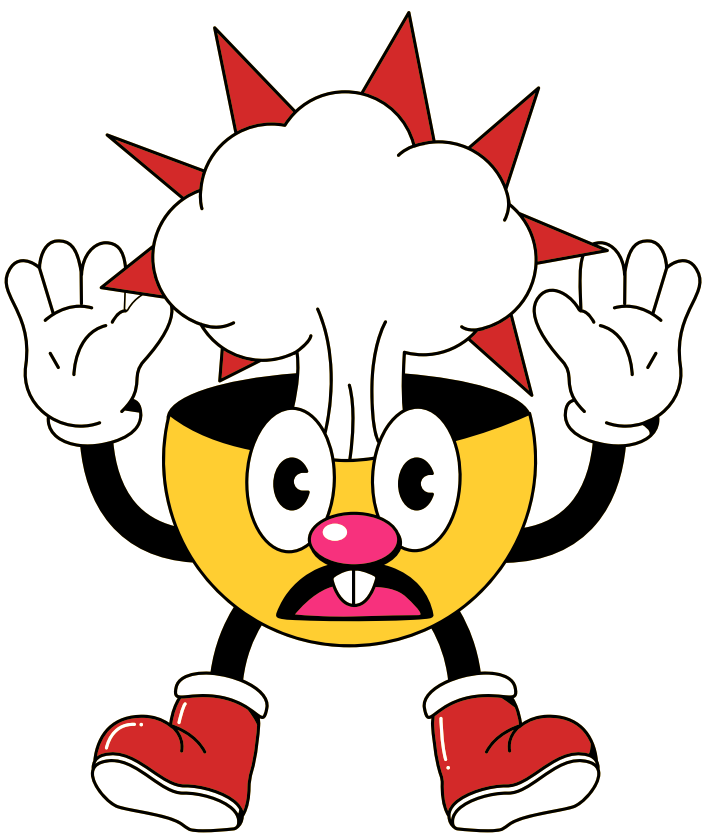
- Os Osteoclastos absorvem os tecidos velhos.
- Os Osteoblastos recompõem com os tecidos ósseo novo.
- Os Osteoblastos se transformarão em Osteócitos.

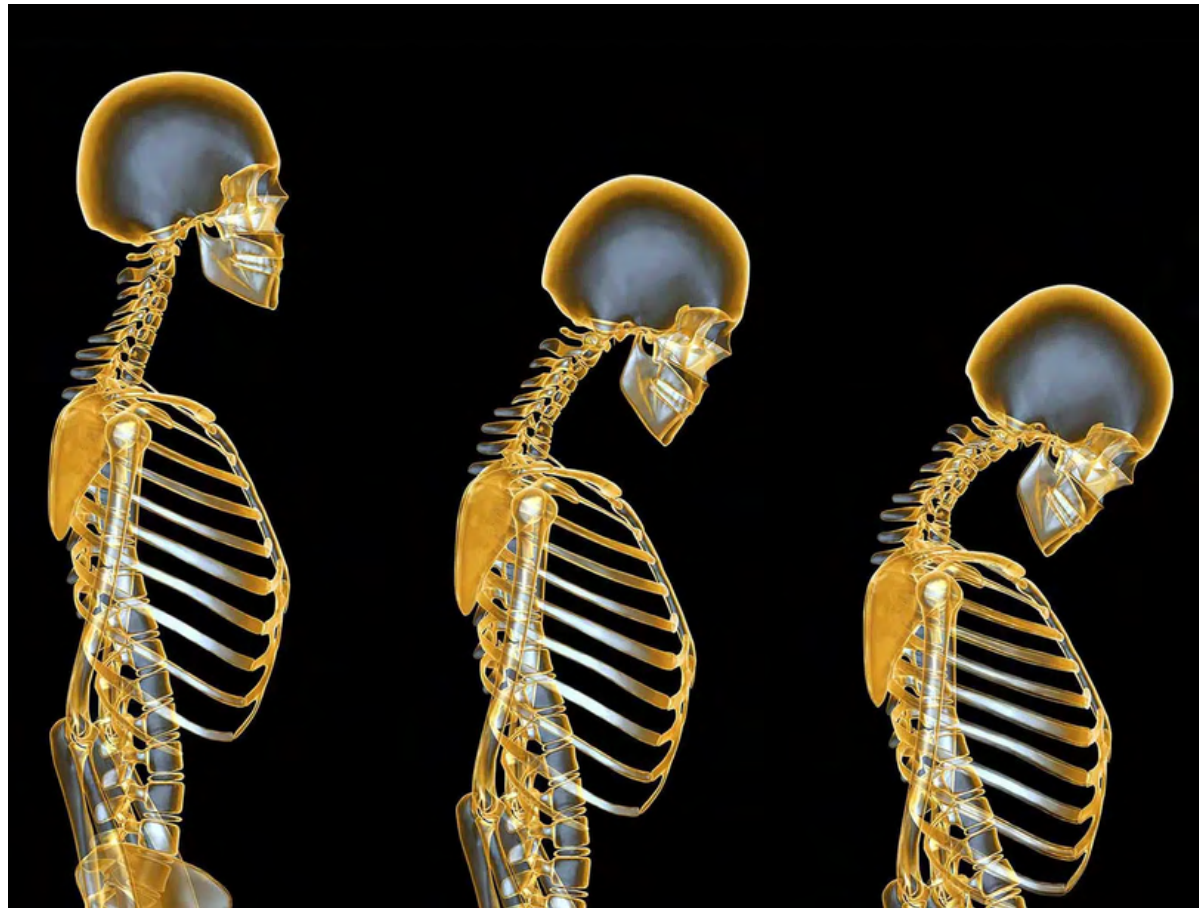
**O QUE ACONTECE COM NOSSO CORPO
QUANDO ESTAMOS COM OSTEOPOROSE?**



Quando o indivíduo é diagnosticado com Osteoporose o problema está relacionado no processo de absorção e na produção (Osteoclasto/Osteoblasto).

As células de absorção trabalham mais que as células de produção, causando assim a Osteoporose.





- A partir dos 40 anos a velocidade de reabsorção do osso fica maior do que a de formação, e o osso começa a perder sua densidade.
- Todas as pessoas começam a perder osso a medida em que envelhecem, mas o termo osteoporose só é usado quando o osso fica mais frágil.

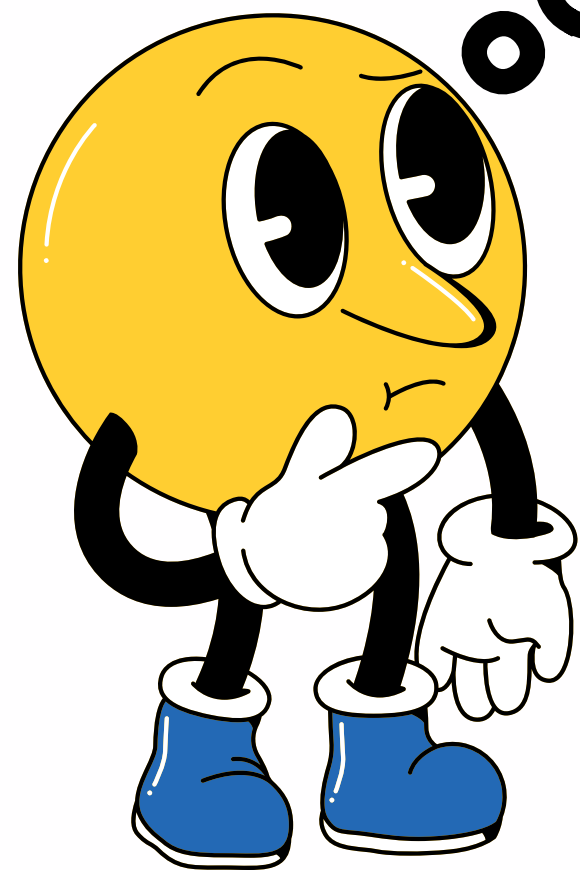


Nesta doença, os buracos da estrutura de colmeia do osso ficam maiores e a densidade fica menor, e isto aumenta a probabilidade desse osso quebrar.

O QUE É OSTEOPOROSE?

Doença Sistêmica Progressiva, causando uma redução da massa óssea e deterioração da microarquitetura óssea, ou seja, **doença que o osso fica em um estado frágil propenso a causar fratura.**

(Neto,2018)



PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA OSTEOPOROSE



Histórico Familiar



Sedentarismo



Sexo feminino



Etilismo



Envelhecimento



Tabagismo



Histórico de fraturas



Biotipo magro



Origem caucasiana ou asiática



Tratamento crônico com alguns medicamentos

OSTEOPOROSE

Atinge mais de 10 milhões de pessoas, segundo estimativa da Fundação Internacional de Osteoporose (IOF) (IBGE, 2017).

→ CRITÉRIO DE RISCO PARA DOENÇA:

- Idade igual ou acima de 50 anos
- Mulheres (cerca de 50%)
- Homens (cerca de 20%)
- Fatores Genéticos
- Menopausa
- Sedentarismo
- Alcoolismo e Tabagismo
- Portadores de doenças endócrinas (ex: diabetes e hiperparatireoidismo), deficiência no cálcio e/ou vitamina D, deficiência na produção de hormônios

MANIFESTAÇÃO CLÍNICA

No início na doença não apresenta sintomas até que ocorra a primeira fratura, pois a Osteoporose ocorre gradualmente (SOUZA, 2022).

→ OS SINTOMAS QUE PODEM SURTIR COM O AVANÇO DA DOENÇA SÃO:

- Sensibilidade óssea;
- Diminuição de estatura com o passar do tempo;
- Dor na região lombar devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral;
- Dor no pescoço devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral;
- Postura encurvada ou cifótica.



LEMBRA-SE:

A OSTEOPOROSE NÃO CAUSA DOR,
APENAS EM CASO DE FRATURA.



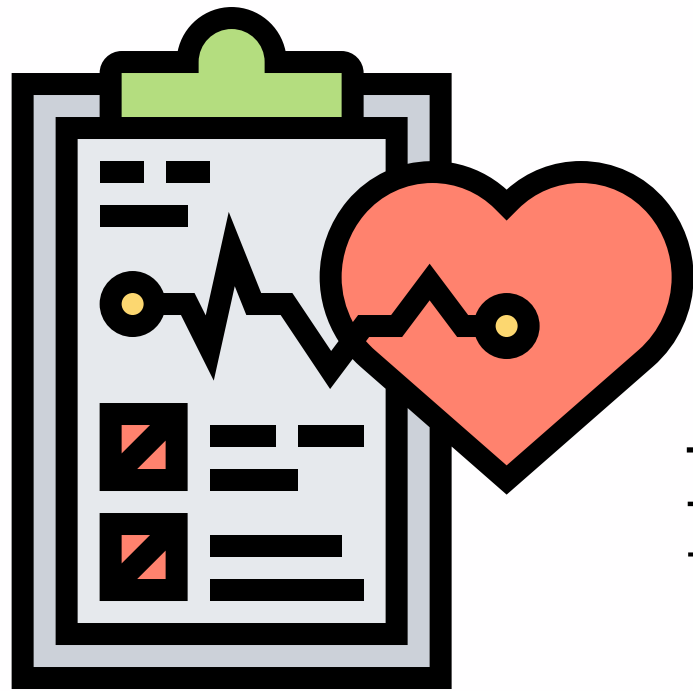
COMO DIAGNOSTICAR?

TEM CURA?

VIVEREI COM LIMITAÇÃO?



"A Osteoporose não tem cura, mas possui um tratamento adequado, englobando a prática de atividade física e alimentação adequada, podendo assim manter uma boa qualidade de vida."



DIAGNÓSTICO

Através do exame de densitometria óssea, complementando com a história do paciente, exame físico, laboratorial e radiográfico.

 Normalmente só diagnosticado quando ocorre uma fratura após uma queda.

TRATAMENTO

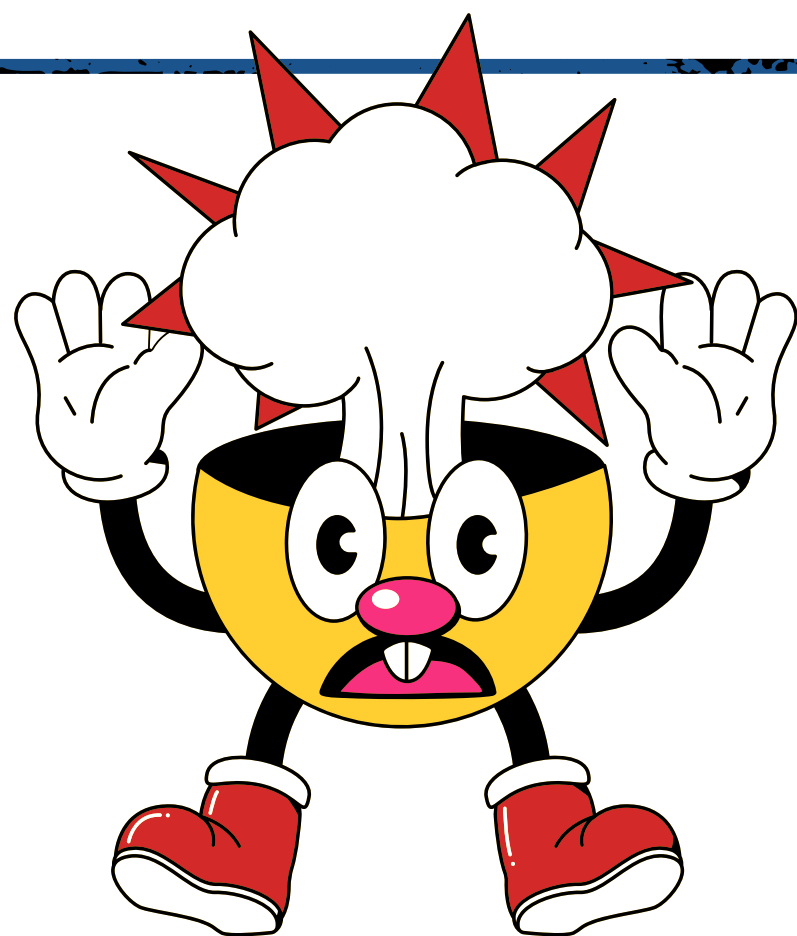


- Tratamento Fisioterapêutico;
- Complementação de vitamina D e Cálcio;
- Ciclo menstrual adequado;
- Atividade física;
- Reposição hormonal;
- Medicamentos que melhorem a força óssea;



Lembre-se sempre de procurar um médico para designar qual tratamento é o mais adequado

**POR SER MULHER TENHO
MAIS RISCO DE TER
OSTEOPOROSE?**

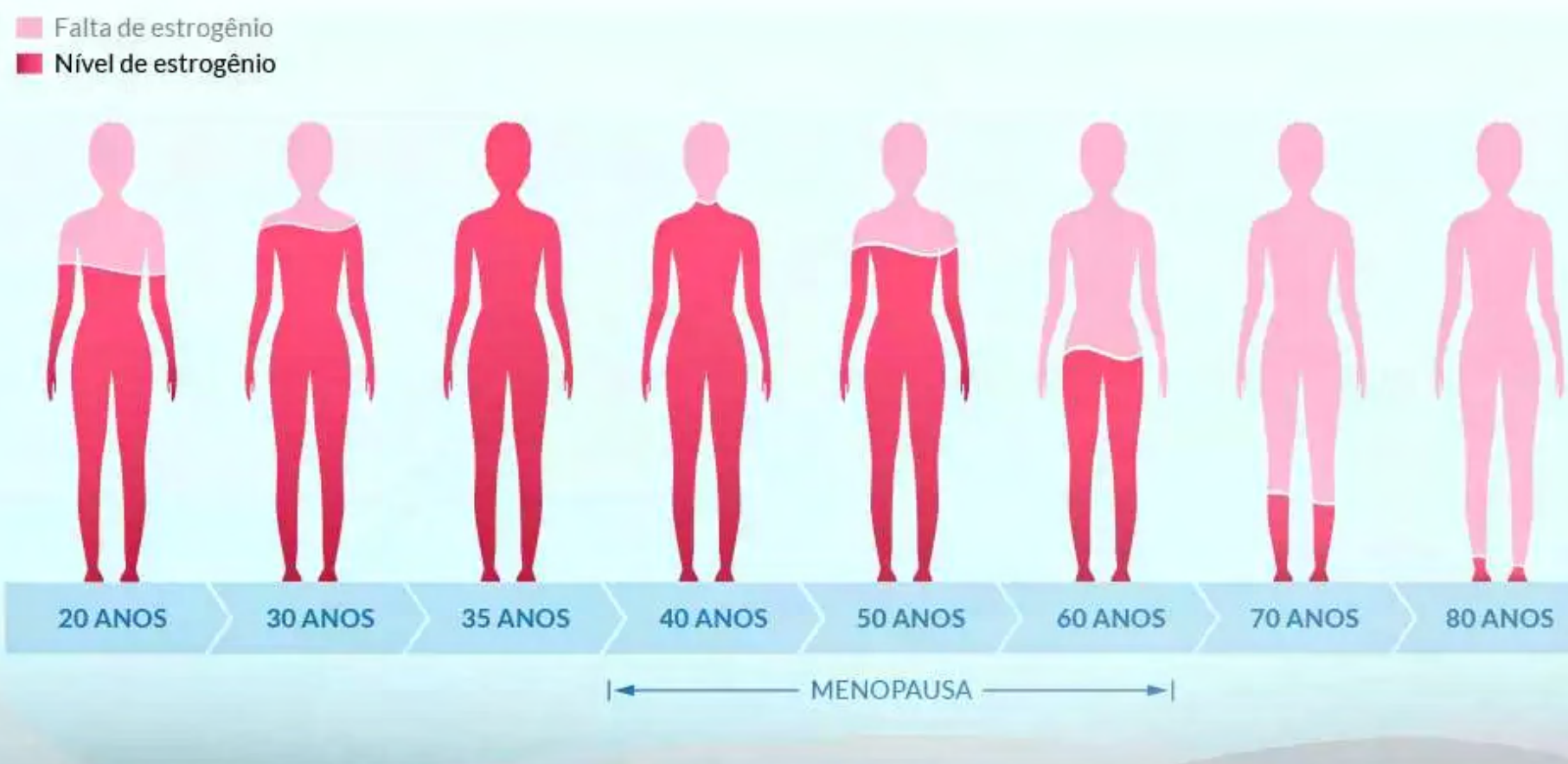


CERCA DE 200 MILHÕES DE MULHERES NO MUNDO SÃO VÍTIMAS DA DOENÇA

De fato as mulheres tem uma maior probabilidade de adquirir Osteoporese devido a liberação hormonal.

A menopausa é um dos principais acarretadores da doença ,ocorrendo por conta da diminuição do nível de estrogênio (hormônio), estando presente na reabsorção e na constituição óssea.

Tendo um "falha" nesse hormônio ocorre um aumento na remodelação do osso gerando uma instabilidade tornando assim, a reabsorção maior que a formação mais propenso a ter Osteoporose.





PREVENÇÃO/ CONTROLE DA DOENÇA





- Ingerir cálcio, para o fortalecimento dos ossos;

- Evite carne vermelha, refrigerante, café e sal;
- Evite o consumo excessivo de álcool;
- Não fume;



- Mulheres que entraram na menopausa devem consultar um médico para começar um tratamento especial.
- A partir de 45 anos, devem ser submetidas a um teste de densitometria óssea;



- Exponha-se ao sol de forma moderada.

Os raios ultravioletas sobre a pele estimulam a produção de vitamina D, fundamental para a absorção do cálcio pelo organismo.

--Basta de 20 a 30 minutos de sol por dia, entre 6h e 11h;

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)



- Independente da idade, inicie um programa de exercícios;

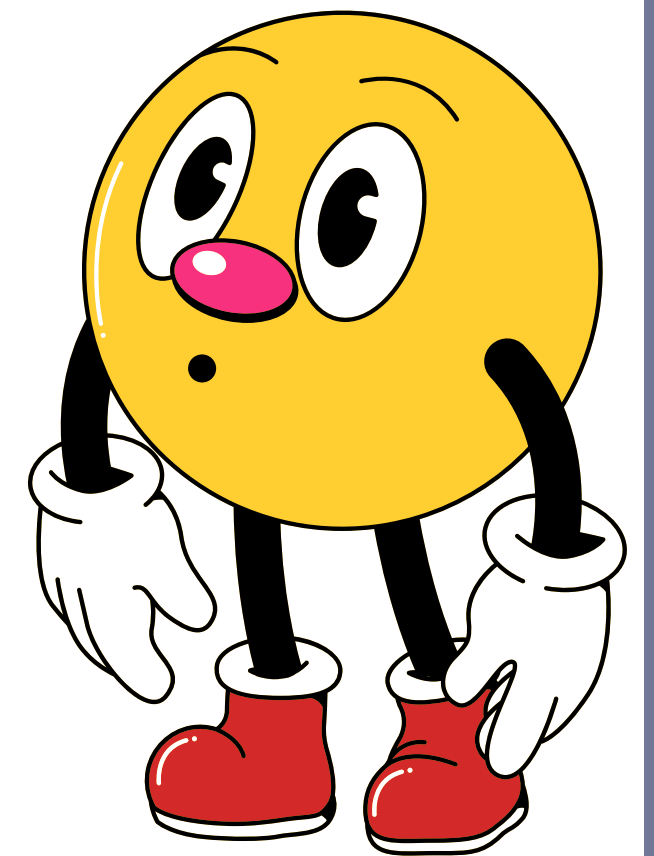


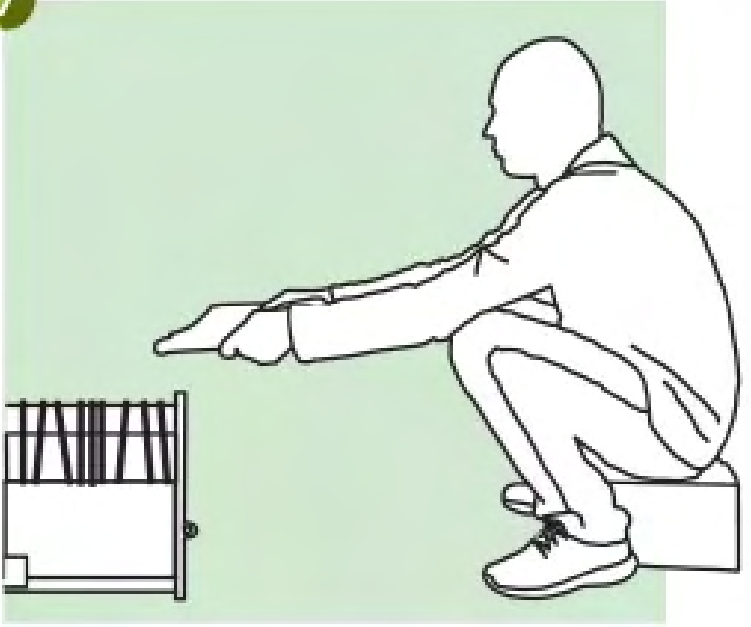
- Retirar obstáculos pela casa que é mais propenso a risco de queda;

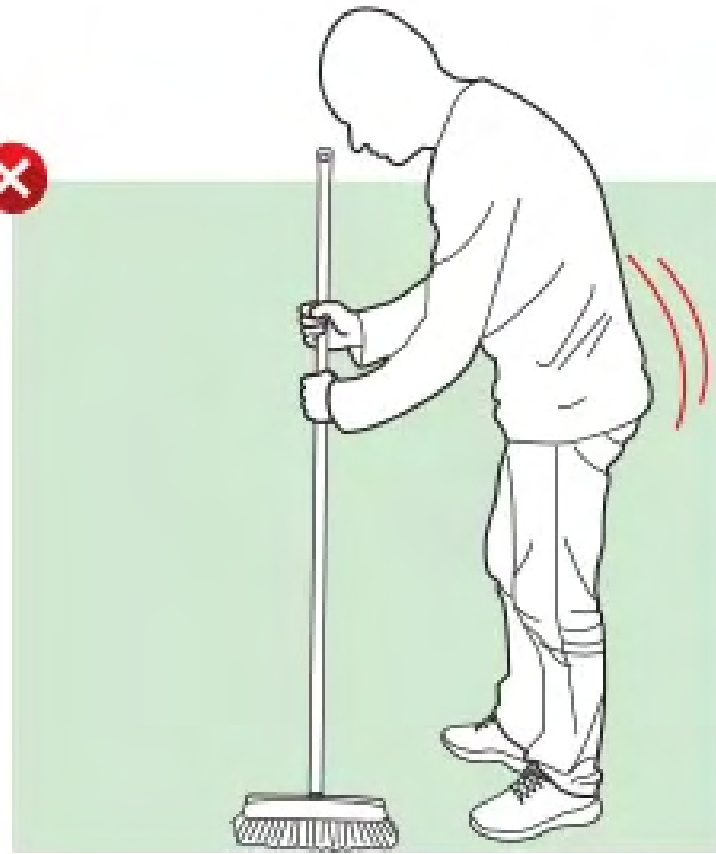


A proteção articular tem como objetivo manutenção da integridade articular e da habilidade funcional.

Passando orientação para a reduzir a dor, o estresse articular e o risco de deformidades, sem um comprometimento articular significativo.









Apoiar no braço e na cintura



Não segura com os dedos



Torcer a roupa utilizando a torçeira



Evitar de usar somente as mãos

1) Use calçados confortáveis e antiderrapantes. Evite saltos.



3) Não deixe fios cruzando os cômodos da casa.



5) No banheiro, troque o piso por um antiderrapante. Retire as prateleiras de vidro.



7) No caso de queda, vire-se para o lado não machucado e movimente-se o mínimo possível. Chame o médico.

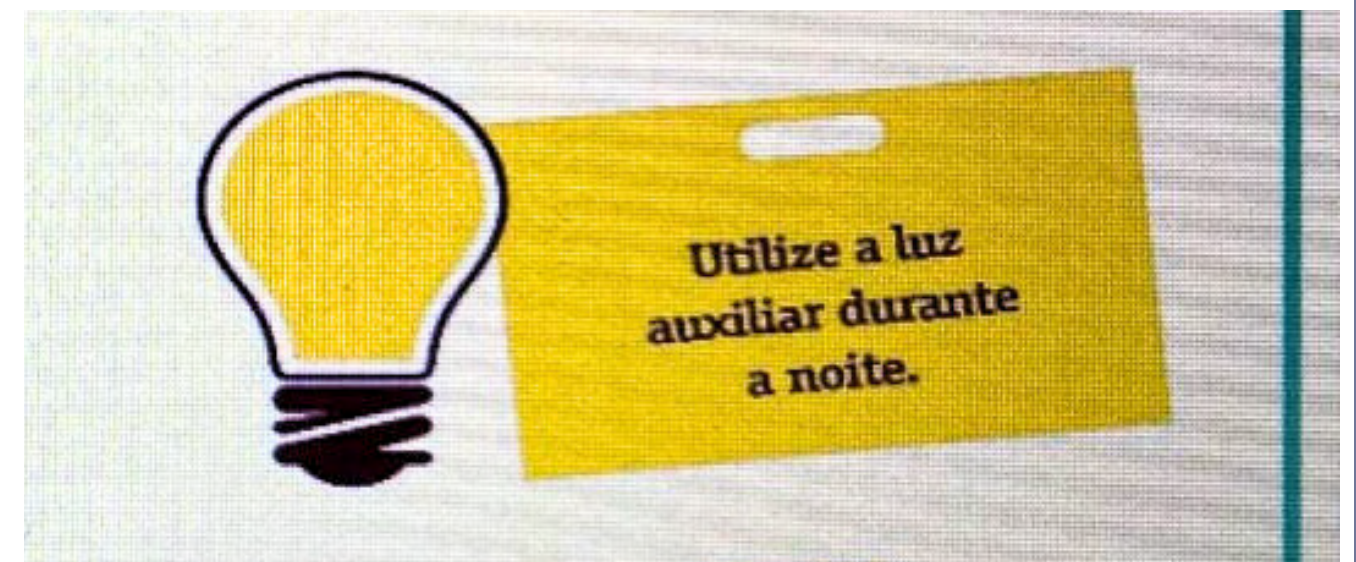
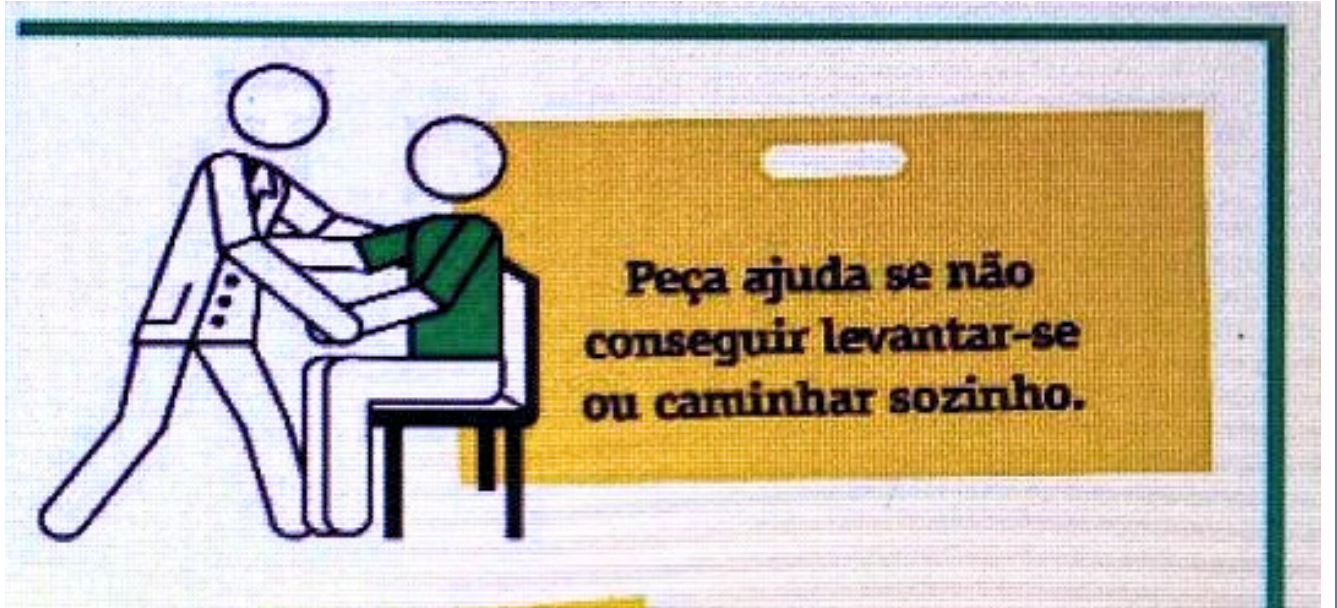


DICAS PARA EVITAR QUEDAS:

2) Verifique se a borracha da ponta da bengala está gasta. Troque, se necessário.



6) Crie o hábito de praticar atividades físicas.





EXERCÍCIOS

A prescrição das repetições e series será prescrita individualmente, podendo realizar adaptações no exercícios caso necessário.

CAMINHADA



ALONGAMENTO

PRANCHA



PONTE

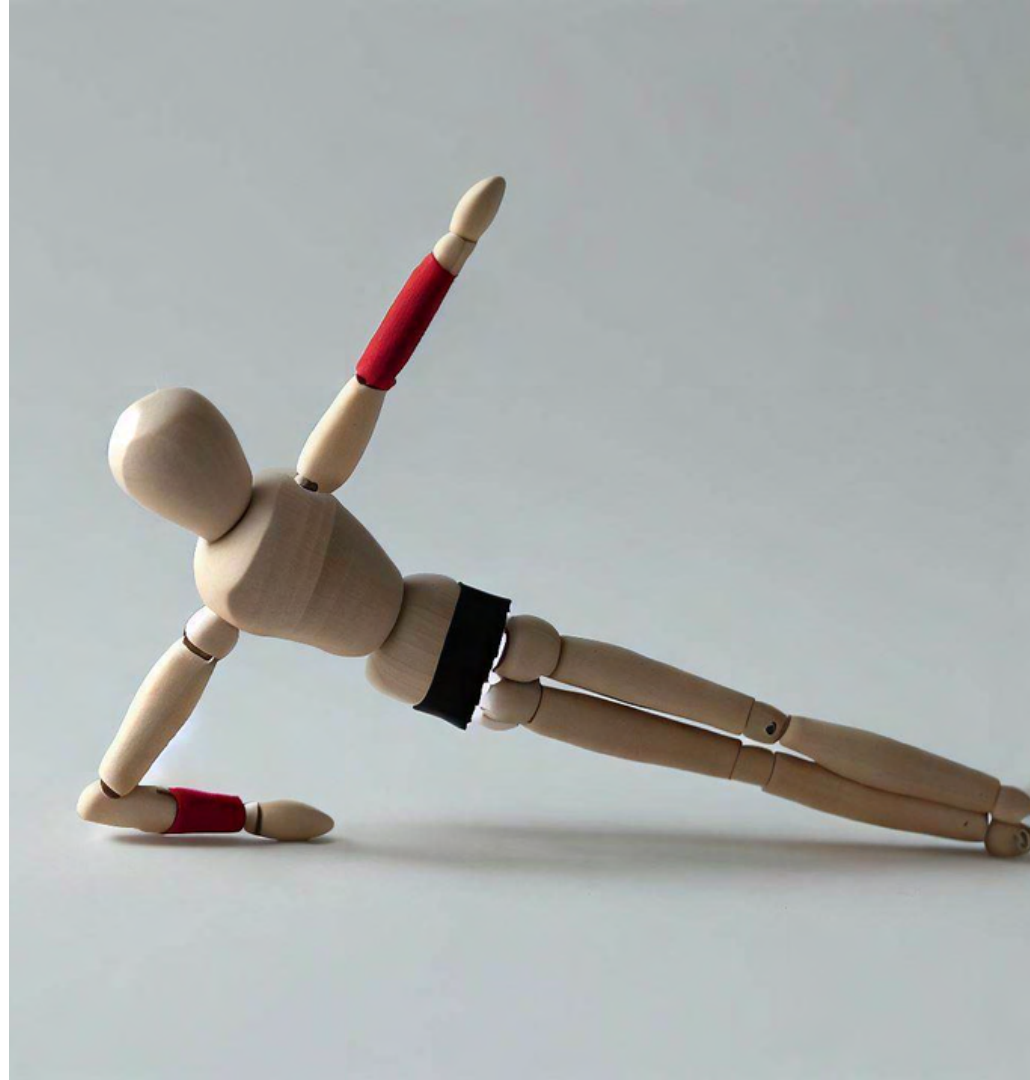


Elevar o quadril enquanto expira o ar , baixar o quadril lentamente lembrando e inspirar e expirar. Manter 30 segundos.



Realizar a ponte, com o quadril para cima esticar uma das pernas, permanecendo 30 segundos, ir alternando as pernas.

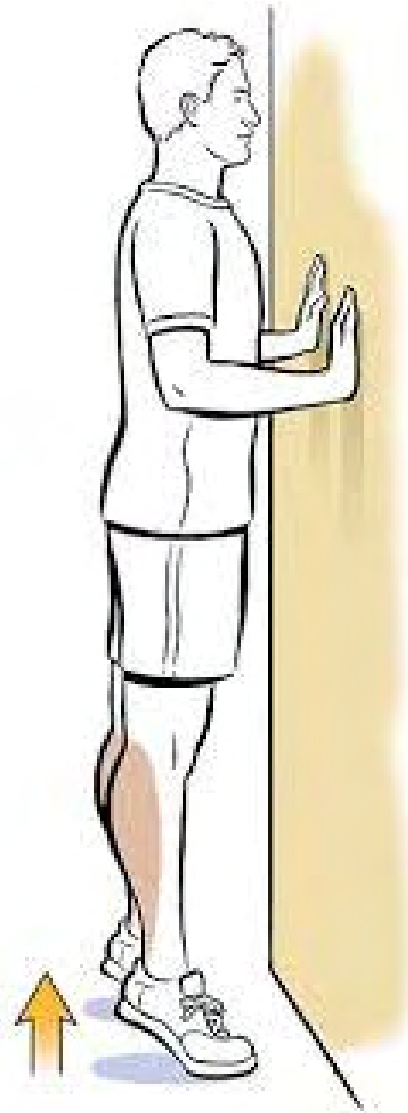
ELEVAÇÃO DE QUADRIL LATERALMENTE



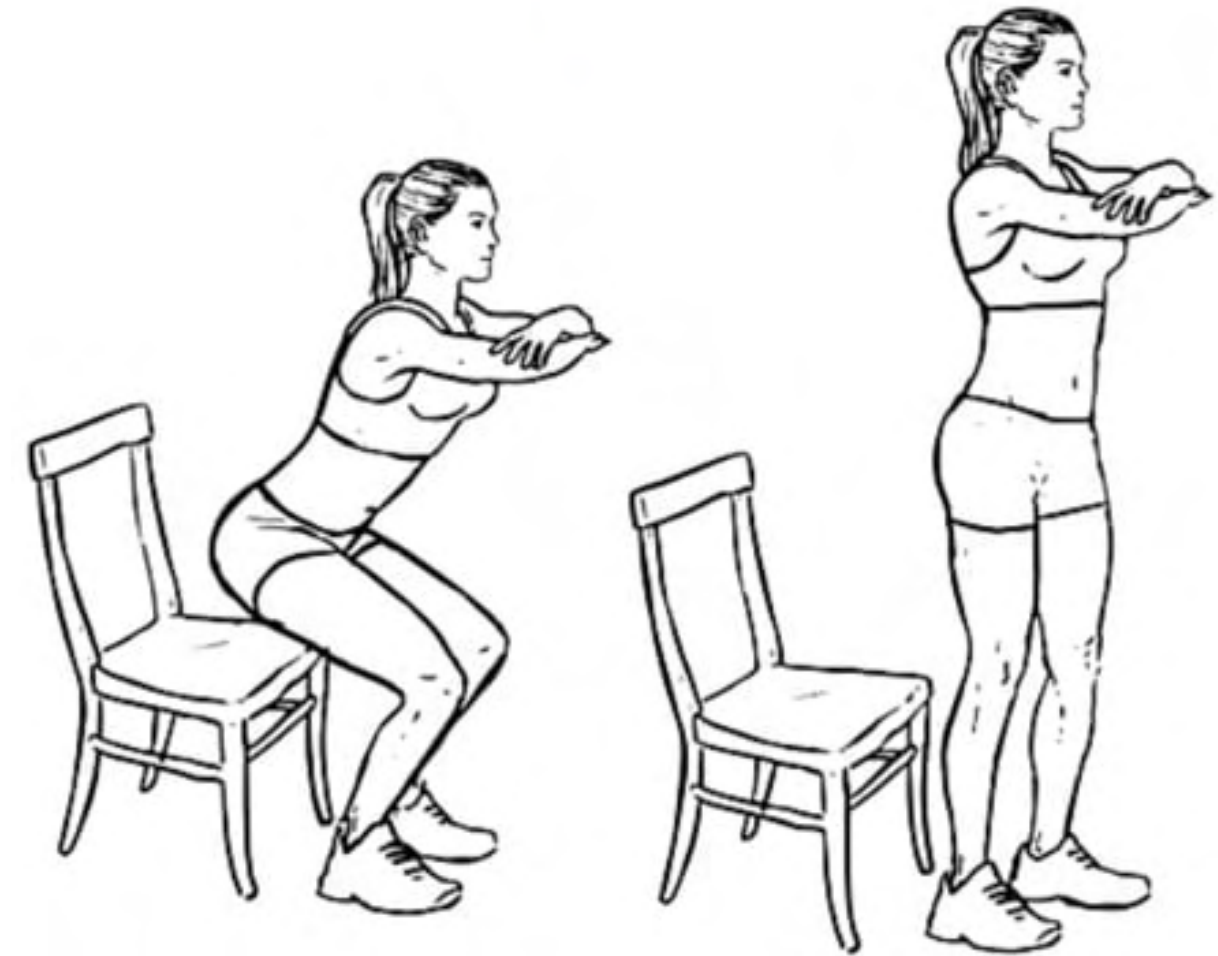
SUBIR ESCADA



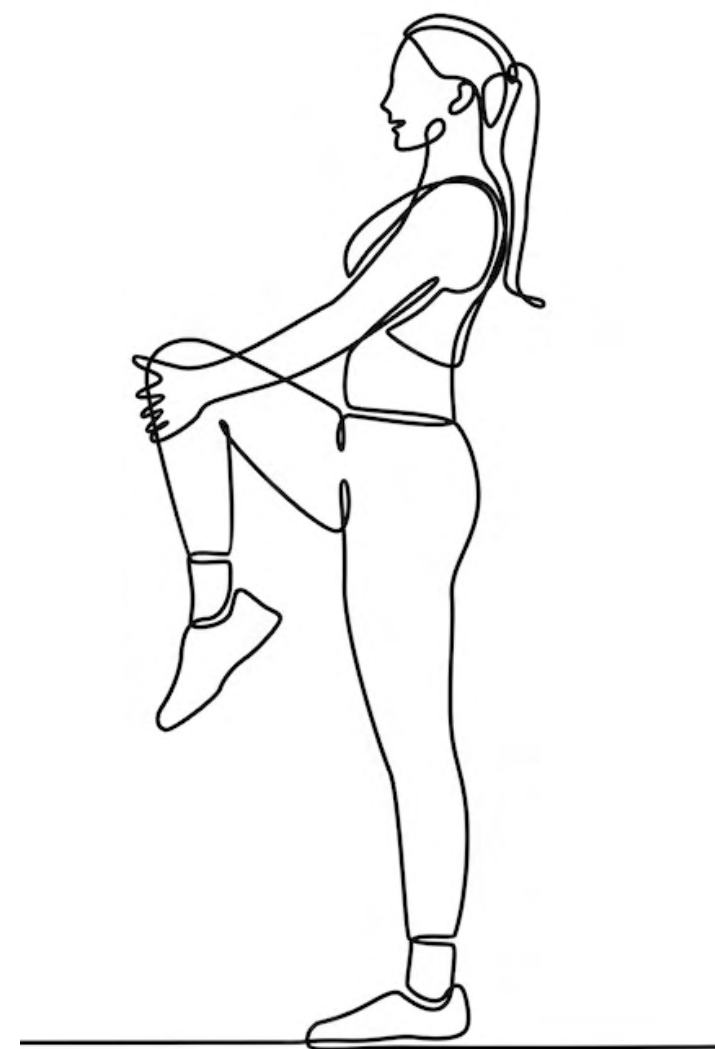
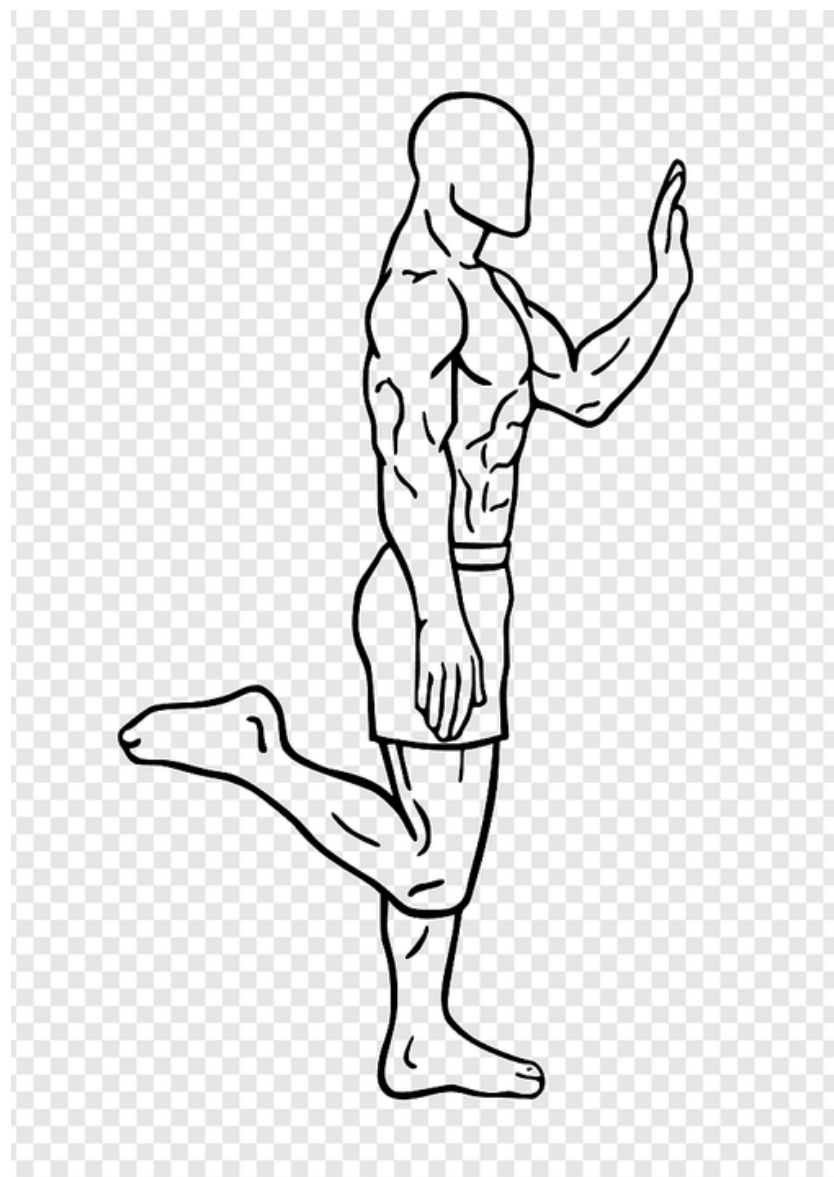
ELEVAÇÃO DA PANTURILHA



AGACHAMENTO



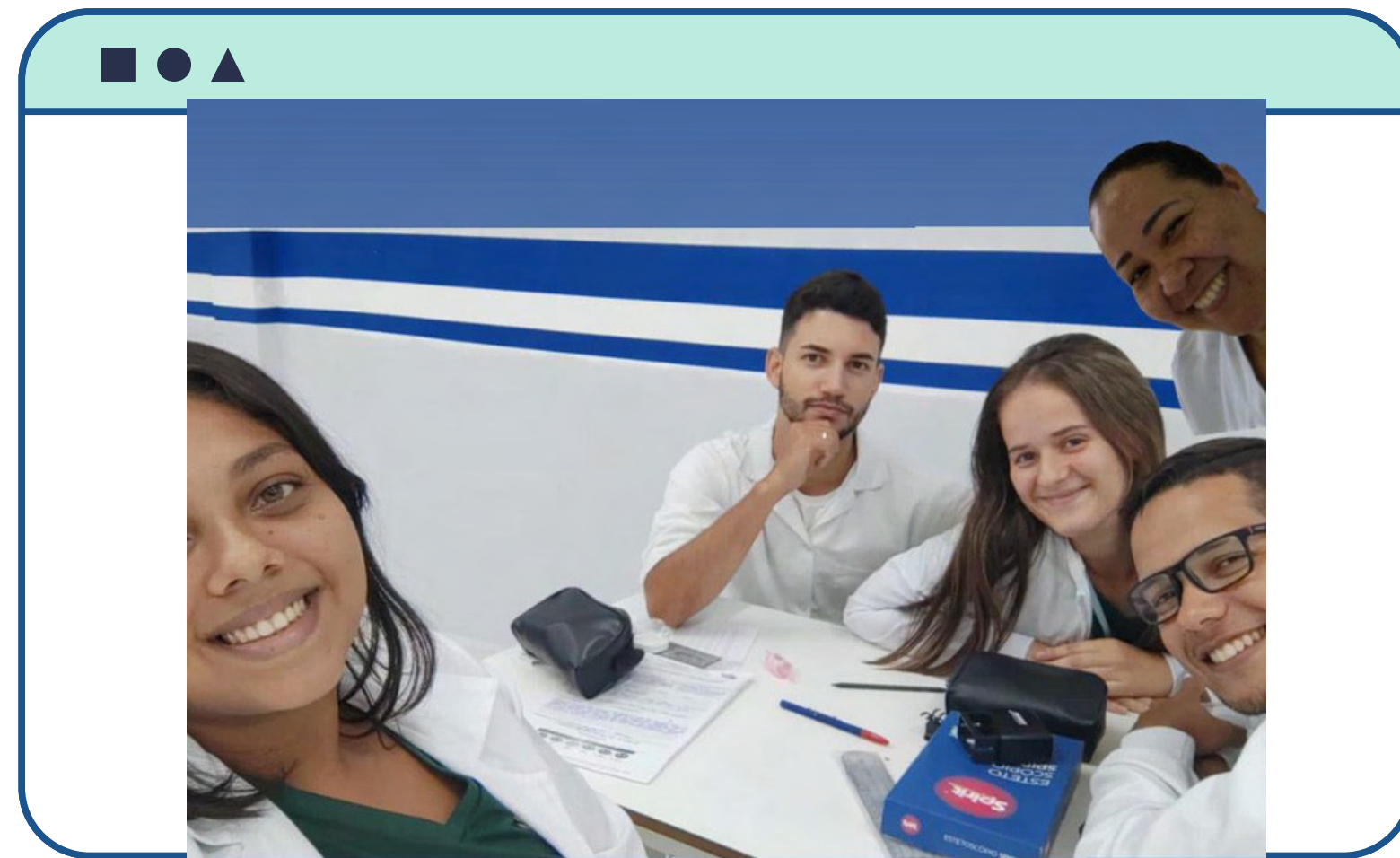
ALONGAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES



AFUNDO



“A maior riqueza da vida é ter saúde e conhecimento,
saúde para pensar e conhecimento para viver.”



Fisioterapia- 6º semestre

Caio Felipe
José Felipe
Luiza Sales
Nuria Pinheiro
Tatiana Ferreira

