

Dia do Idoso: ortopedista fala sobre os cuidados que pessoas com mais de 60 anos devem ter

OMS afirma que número de idosos quase triplicará no Brasil nos próximos 30 anos e até o final do século o país será já considerado uma nação envelhecida

30/09/2016 14:42:17

O ortopedista Rogério Vidal explica que a partir dos 60 anos é comum surgirem problemas nas articulações, entre eles a artrose: doença que pode ocorrer em qualquer articulação, mas que normalmente afeta as que apresentam maior movimento.

Segundo o especialista, a rotina da pessoa e os hábitos contribuem para um desgaste maior ou menor das articulações. “As causas da artrose têm relação também com o tipo de atividade remunerada que ela exerceu durante a vida, se ela é uma pessoa que pratica atividades físicas regularmente, se tem doenças degenerativas ou é obeso, por exemplo. Tudo isso pode causar um desgaste maior nas articulações e agravar o problema”.

Além disso, após os 60 anos é comum que apareçam deformidades decorrentes da má postura e que se tornam permanentes e difíceis de serem revertidas. Por conta da idade, os ligamentos sofrem alteração causando a artrose (desgaste natural da cartilagem que reveste nossas articulações). Essa doença costuma se instalar no quadril, nos joelhos e na coluna. Mas, podem aparecer também nas mãos, nos pés, nos ombros”, esclarece Vidal.

O tratamento preventivo é a melhor forma para prevenir as dores da artrose, segundo Dr. Rogério Vidal. A prática de atividades físicas e uma alimentação balanceada são medidas que retardam o aparecimento da doença. Atualmente, o procedimento cirúrgico é a última opção e é utilizado só em casos de uma artrose severa ou quando os tratamentos conservadores não surtem efeito. “Como os pacientes têm buscando ajuda cada vez mais precocemente, conseguimos melhorar a qualidade de vida da pessoa evitando a cirurgia com terapias alternativas, com acupuntura, fisioterapia, dentre outras”, esclarece o ortopedista.

Por fim, o especialista alerta que os idosos também devem tomar alguns cuidados para evitar quedas e fraturas. Usar sapatos confortáveis de sola emborrachada, evitar pisos escorregadios e molhados, além de retirar possíveis objetos das áreas de passagem diminuem as chances de acidentes. Nessa faixa etária a calcificação dos ossos se torna mais demorada e outros problemas

de saúde podem aparecer em decorrência da diminuição da mobilidade.