

EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA OSTEOARTRITE DE JOELHO X FISIOTERAPIA CONVENCIONAL

Vanessa de Cássia da Costa de Jesus¹;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/5151206420628536>

Renan Silva da Silva²;

Universidade da Amazônia (UNAMA), Belém, PA.

<http://lattes.cnpq.br/3894601578657416>

Hilda da Silva Damasceno³;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/1050485625869010>

Gleseane Rodrigues de Mesquita Andrade⁴;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

Gisele Louise Moraes da Silva Teixeira⁵;

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<https://lattes.cnpq.br/0549154418053142>

Raphael Galvão Nascimento⁶.

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), Salinópolis, PA.

<http://lattes.cnpq.br/6801173850844216>

RESUMO: A busca por intervenções eficazes após o diagnóstico de osteoartrite de joelho tem se intensificado, destacando a importância de estratégias terapêuticas que melhorem a função articular e a qualidade de vida. Este resumo baseia-se em uma revisão de literatura que investigou a eficácia dos exercícios específicos pós-osteoartrite no joelho em comparação com a fisioterapia convencional. Utilizando a base de dados PUBMED, foram analisadas publicações de 2019 a 2023 com as palavras-chave “Osteoarthritis”, “Knee”, “Exercise” e “Rehabilitation”. Estudos recentes mostram que programas de exercícios adaptados às necessidades individuais dos pacientes, como alongamentos, fortalecimento muscular e exercícios de amplitude de movimento, melhoram significativamente a função articular e reduzem a dor associada à osteoartrite. Esses exercícios não apenas fortalecem os músculos ao redor do joelho, oferecendo suporte adicional à articulação, mas também melhoram o equilíbrio e a amplitude de movimento, proporcionando uma abordagem

holística para o tratamento. A individualização desses programas de exercícios promove a participação ativa do paciente no processo de recuperação, favorecendo ganhos duradouros na saúde articular e na qualidade de vida. No entanto, são necessárias mais pesquisas e ajustes personalizados para aprimorar ainda mais a eficácia desses programas e garantir um manejo eficaz da osteoartrite de joelho.

PALAVRAS-CHAVE: Osteoartrite; Joelho; Exercício; Fortalecimento muscular; amplitude de movimento articular.

SPECIFIC EXERCISES FOR KNEE OSTEOARTHRITIS VS. CONVENTIONAL PHYSIOTHERAPY

ABSTRACT: The search for effective interventions following a knee osteoarthritis diagnosis has intensified, underscoring the importance of therapeutic strategies that improve joint function and quality of life. This summary is based on a literature review investigating the effectiveness of specific post-knee osteoarthritis exercises compared to conventional physiotherapy. Using the PUBMED database, publications from 2019 to 2023 were analyzed with the keywords “Osteoarthritis”, “Knee”, “Exercise”, and “Rehabilitation”. Recent studies show that tailored exercise programs addressing individual patient needs, such as stretching, muscle strengthening, and range of motion exercises, significantly improve joint function and reduce osteoarthritis-related pain. These exercises not only strengthen the muscles around the knee, providing additional support to the joint, but also enhance balance and range of motion, offering a holistic approach to treatment. The customization of these exercise programs promotes active patient participation in the recovery process, favoring long-lasting gains in joint health and quality of life. However, further research and personalized adjustments are needed to further enhance the effectiveness of these programs and ensure effective management of knee osteoarthritis.

KEY-WORDS: Osteoarthritis; Knee; Exercise; Muscle strengthening; Joint range of motion.

INTRODUÇÃO

A osteoartrite de joelho é uma condição crônica degenerativa das articulações que afeta significativamente a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada pela degeneração progressiva da cartilagem articular, inflamação sinovial e alterações ósseas, a osteoartrite causa dor, rigidez e limitação funcional, impactando as atividades diárias e a capacidade de mobilidade dos pacientes. Diante desse cenário, a busca por intervenções terapêuticas eficazes e seguras para aliviar os sintomas e melhorar a função tornou-se uma prioridade na área da saúde.

Recentemente, uma variedade de abordagens terapêuticas tem sido explorada e estudada para o manejo da osteoartrite de joelho. Neste contexto, estudos como o conduzido por Torstensen et al. (2023) têm investigado a eficácia da terapia de exercício em diferentes doses, comparando os efeitos de intervenções de alta e baixa intensidade. Por outro lado, pesquisas como a realizada por Dantas et al. (2023) têm se concentrado em programas específicos de fortalecimento muscular pé-tornozelo, buscando entender seu impacto na redução da dor e na melhoria da função em pacientes com osteoartrite de joelho.

Além disso, a terapia manual também tem sido considerada como uma abordagem complementar no tratamento da osteoartrite, como evidenciado pela revisão sistemática de Runge et al. (2022). Este estudo destacou os potenciais benefícios da adição de terapia manual à terapia por exercício, sugerindo que a combinação dessas abordagens pode proporcionar resultados mais eficazes no alívio da dor e na melhoria da função em pacientes com osteoartrite de joelho ou quadril.

Assim, diante da diversidade de intervenções disponíveis e das evidências emergentes sobre sua eficácia, este estudo pretende realizar uma análise crítica e uma síntese das informações existentes, com o objetivo de fornecer insights valiosos sobre as melhores práticas no manejo da osteoartrite de joelho. Ao avaliar e comparar os diferentes tratamentos disponíveis, espera-se contribuir para aprimorar as estratégias terapêuticas e melhorar os resultados clínicos para os pacientes afetados por essa condição debilitante.

REFERENCIAL TEÓRICO

• Intervenções Terapêuticas para Osteoartrite de Joelho

No tratamento da osteoartrite de joelho, uma variedade de intervenções terapêuticas tem sido explorada com o objetivo de aliviar a dor, melhorar a função articular e retardar a progressão da doença. A terapia de exercício é uma das abordagens mais estudadas e recomendadas, com evidências consistentes demonstrando seus benefícios no manejo da osteoartrite. Segundo Torstensen et al. (2023), a terapia de exercício em diferentes doses pode proporcionar melhorias significativas na dor e função em pacientes com osteoartrite de joelho. Além da terapia de exercício, programas de fortalecimento muscular específicos para a região do pé e tornozelo têm sido investigados. Dantas *et al.* (2023) realizaram um ensaio clínico randomizado e controlado, demonstrando os efeitos positivos de um programa de fortalecimento muscular pé-tornozelo na redução da dor e melhoria da função em indivíduos com osteoartrite de joelho. Outra abordagem terapêutica importante é a terapia manual, que pode incluir técnicas como mobilização articular e liberação miofascial. De acordo com Runge *et al.* (2022), a adição de terapia manual à terapia por exercício pode proporcionar benefícios adicionais na melhoria da dor e função em pacientes com osteoartrite de joelho ou quadril. Em conjunto, essas intervenções terapêuticas multimodais oferecem uma abordagem abrangente para o manejo da osteoartrite de joelho, visando não apenas aliviar os sintomas, mas também melhorar a função articular e a qualidade de vida

dos pacientes.

- **Fisiopatologia da Osteoartrite de Joelho**

A osteoartrite de joelho é uma condição complexa e multifatorial, caracterizada pela degeneração progressiva da cartilagem articular, inflamação sinovial e alterações ósseas (Torstensen et al., 2023; Dantas *et al.*, 2023; Runge *et al.*, 2022). A fisiopatologia da doença envolve uma interação complexa entre fatores biomecânicos, genéticos e ambientais. A degeneração da cartilagem articular é um dos principais eventos na fisiopatologia da osteoartrite de joelho, influenciado por fatores mecânicos e bioquímicos (Torstensen *et al.*, 2023). Além disso, a inflamação sinovial desempenha um papel importante na progressão da doença, contribuindo para a degradação da cartilagem e o desenvolvimento de sintomas dolorosos (Runge *et al.*, 2022). Por fim, as alterações ósseas, como osteófitos e esclerose subcondral, são características comuns da osteoartrite de joelho e contribuem para a dor e disfunção articular (Dantas et al., 2023). Em resumo, compreender os mecanismos fisiopatológicos subjacentes à osteoartrite de joelho é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de tratamento eficazes e direcionadas (Torstensen *et al.*, 2023; Dantas et al., 2023; Runge *et al.*, 2022).

METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem quantitativa e aplicada, com objetivos descritivos e explicativos. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica abrangente e análise crítica dos estudos selecionados. A revisão incluiu estudos experimentais, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises relacionadas ao tema da osteoartrite de joelho e intervenções terapêuticas. A pesquisa bibliográfica abrangeu uma variedade de fontes, incluindo artigos científicos, livros, teses e dissertações. Os critérios de inclusão e exclusão foram aplicados de forma rigorosa para garantir a relevância e qualidade dos estudos selecionados.

A análise dos dados consistiu na síntese e interpretação dos resultados dos estudos revisados, buscando identificar padrões, tendências e lacunas na literatura existente. Foram utilizadas técnicas de análise estatística, quando aplicáveis, para quantificar e comparar os resultados de diferentes intervenções terapêuticas. As normas éticas seguidas para a realização deste trabalho incluíram a obtenção de consentimento informado e a proteção da confidencialidade dos participantes, quando aplicável. Além disso, os princípios éticos de integridade, respeito e beneficência foram observados em todas as etapas da pesquisa.

CONCLUSÃO

Após uma análise aprofundada dos estudos revisados, é possível concluir que há uma variedade de intervenções terapêuticas promissoras para o manejo da osteoartrite de joelho. Tanto a terapia de exercício em diferentes doses quanto os programas de fortalecimento muscular pé-tornozelo demonstraram benefícios significativos na redução da dor e na melhoria da função em pacientes com essa condição. Além disso, a adição de terapia manual à terapia por exercício também mostrou potencial para proporcionar resultados mais eficazes.

No entanto, é importante ressaltar que ainda existem lacunas na literatura e que são necessárias mais pesquisas para determinar a eficácia a longo prazo dessas intervenções, bem como sua aplicabilidade em diferentes populações e estágios da doença. Além disso, considerações adicionais, como custo, acessibilidade e preferências do paciente, devem ser levadas em conta ao desenvolver estratégias de tratamento individualizadas.

Em suma, os resultados desta revisão destacam a importância de abordagens terapêuticas multimodais e personalizadas para o manejo da osteoartrite de joelho. Ao integrar intervenções baseadas em evidências, como exercícios, fortalecimento muscular e terapia manual, os profissionais de saúde podem oferecer aos pacientes opções abrangentes e eficazes para melhorar sua qualidade de vida e função articular.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

Torstensen, T. A., Østerås, H., LoMartire, R., Rugelbak, G. M., Grooten, W. J. A., & Ång, B. O. **Terapia de Exercício em Alta Versus Baixa Dose para Osteoartrite de Joelho: Um Estudo Multicêntrico Controlado Randomizado.** Anais de medicina interna, 176(2), 2023, 154–165.

Dantas GAF, Sacco ICN, Ferrari AV, Matias AB, Watari R, Oliveira LVM, Marcon TR, Fatore JA, Pott-Junior H, Salvini T. **Efeitos de um programa de fortalecimento muscular pé-tornozelo sobre a dor e a função em indivíduos com osteoartrite de joelho: um ensaio clínico randomizado e controlado.** Revista Brasileira de Fisioterapia, 2023 Jul-Ago; 27(4):100531

Runge, N., Aina, A., Maio, S. **Os benefícios da adição de terapia manual à terapia por exercício para melhorar a dor e a função em pacientes com osteoartrite de joelho ou quadril: uma revisão sistemática com metanálise.** Jornal de Fisioterapia Ortopédica e Esportiva, 52(10), 2022 675–A13.