



## PROGRAMA DE EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS EM PACIENTES REUMÁTICOS

<sup>1</sup>Larissa Pacheco Ferraz, <sup>1</sup>Leticia Bianca Janzen Martins, <sup>2</sup>Ionara Zavarese Hoffmeister

As doenças reumáticas são um conjunto de patologias que atingem o sistema músculo-esquelético, ou seja, articulações, ossos, músculos, ligamentos e/ou tendões. Os sintomas mais comuns são a dor, a inflamação e a limitação da mobilidade, mas muitas vezes têm um diagnóstico difícil. Sendo que a dor é a principal queixa e primeiro motivo de consulta médica. Provocando uma proteção exacerbada nas articulações, levando ao encurtamento muscular e limitação de movimentos, interferindo diretamente nas atividades diárias, acarretando em desânimo, tristeza e baixa autoestima. Todos estes sintomas podem fazer com que o paciente resista a iniciar os exercícios. No entanto, para o indivíduo com doença reumática, um programa de exercício apropriado é extremamente importante. Hoje, a maioria dos estudos revela que a atividade física moderada e com acompanhamento apropriado pode reduzir as dores musculares e melhorar os movimentos dos pacientes que sofrem de doenças reumáticas. O grupo de pacientes reumáticos tem como objetivo: Estimular a atividade física e exercícios que auxiliem na redução da dor e melhora da ADM. Apontar as regiões corporais com maior prevalência de dor e diminuição da ADM. Esta pesquisa é de caráter descritivo com características quantitativas e alguns aspectos qualitativos. O grupo é composto por nove mulheres, sendo que a idade média é de 62,55. Os encontros são realizados no Centro Esportivo da URCAMP, com periodicidade de duas vezes na semana. Onde são realizados exercícios de aquecimento, alongamento, e dinâmicas em grupo. Utilizam-se como materiais: bolas, bastões, cama elástica, bambolês, bola suíça e halteres, todas as atividades são acompanhadas por música. Foi aplicado no primeiro momento uma ficha de avaliação fisioterapêutica e o questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Os dados foram analisados pelo Software Microsoft Office Excel. A população foi composta por 9 mulheres, onde a patologia principal foi a Artrose em membros inferiores, tendo o joelho como a região mais acometida 90% (n=8) também associada ao maior impedimento para realizações das atividades domésticas, trabalho e lazer (80%). Nos membros superiores a doença predominante foi a Tendinopatia no ombro 60% (n=7), onde associou-se também á dificuldade de funcionalidade de membros superiores. A conclusão é parcial, já que o grupo se mantém, observa-se até o momento, a

<sup>1</sup> Discente do curso de Fisioterapia – URCAMP

<sup>2</sup> Prof. MSc. do curso de Fisioterapia – URCAMP

necessidade de atividades que contemplem principalmente as regiões mais acometidas, embora se pratique exercícios corporais gerais. Assim a partir dos dados coletados, conhecemos melhor nosso público assistido e conseguimos traçar melhor as estratégias de planejamento do programa.

**Palavras Chaves:** Pacientes Reumáticos; Exercícios Terapêuticos; Fisioterapia.