



BENEFÍCIOS DO FORTALECIMENTO MUSCULAR NA DOR E RISCO DE QUEDAS EM IDOSA COM GONARTROSE: RELATO DE CASO

CRUZ, Johnatan Wesley Araujo ¹; BRITO, João Victor dos Santos ²; SALES, Vinícius Barbosa dos Santos ³; COSTA, Júlia Guimarães Reis da ⁴

RESUMO

Introdução: A osteoartrose do joelho (gonartrose) é uma doença de causa multifatorial, cuja instalação normalmente ocorre pela aplicação de cargas excessivas de maneiras inadequadas, alteração da cartilagem ou outra estrutura¹, ocasionando dor e perda da função². A idade é um fator relacionado ao surgimento da doença, pois altera alguns fatores fisiológicos e biomecânicos da articulação. Este estudo tem como objetivo relatar o caso de uma idosa com osteoartrose em ambos os joelhos pós-tratamento fisioterapêutico. **Metodologia:** Trata-se de um relato de caso de idosa, M.L.S, 61 anos, colaborativa, viúva, servidora pública, com diagnóstico clínico de gonartrose bilateral. Foi assistida no Instituto de Promoção e de Assistência à Saúde, em março de 2020, na cidade de Lagarto-SE. Foram realizados exercícios de fortalecimento muscular^{3,4} e liberação miofascial² de isquiotibiais, adutores da coxa e quadríceps; alongamentos dos MMII; mobilizações articulares nos joelhos e exercícios aeróbios na bicicleta ergométrica. Os testes *Timed Up and Go* (TUG)⁵ e Sentar-Levantar cinco vezes (TSLCV) ⁶ foram realizados no início e final do tratamento, além de aferição de dor pela Escala Visual Analógica (EVA) e dos sinais vitais em todas as sessões. **Resultados e Discussão:** Foram realizadas quatro sessões de tratamento. Inicialmente a paciente apresentou EVA 7 e, após tratamento, apresentou EVA 0 em joelho esquerdo e EVA 2 em joelho direito. No teste de TUG, apresentou média de 16,7s no início e 12,3s após tratamento, revelando diminuição do risco de queda em relação à classificação funcional do TUG, para valores menores que 14s nesse critério⁷. Já no TSLCV, o tempo inicial foi 15,4s e final 11,9s, sem estímulos verbais, contribuindo no distanciamento do valor para desenvolvimento de sarcopenia, atribuído a intervalos maiores que 20s⁸. Dados corroboram outros estudos que fizeram abordagem de fortalecimento muscular em idosos e foram observados redução da dor e melhora da capacidade funcional. **Conclusão:** Os dados desse relato sugerem que o protocolo de reabilitação utilizado para tratamento de gonartrose bilateral em uma paciente idosa foi eficaz, visto que houve redução dos valores da EVA, TUG e TSLCV pós-tratamento, apesar do pequeno número de sessões.

Referências:

Rosis RG, Massabaki OS, Kairalla M. Osteoartrite: avaliação clínica e epidemiológica de pacientes idosos em instituição de longa permanência. Revista Brasileira Clínica Médica. V. 2, n. 8, p. 101-108, 2010. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2010/v8n2/a003.pdf>>. Acesso em: 12 de julho de 2020.

Raymundo SF, Caldas Junior ACT, Maiworm A, Cader SA. Comparação de dois tratamentos fisioterapêuticos na redução da dor e aumento da autonomia funcional de idosos com gonartrose. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(1):129-140.

Duarte VS, Santos ML, Rodrigues KA, Ramires JB, Arêas GPT, Borges GF. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. Fisioter Mov. 2013 jan/mar; 26(1):193-202.



Jorge MSG, Zanin C, Knob B, Comin JDP, Moreira I, Wibelinger LM. Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática. *ConScientiae Saúde*, 2018; 17(1):93-100.

Son KY, Shin DW, Lee JE, Kim SH, Yun JM, Cho B. Association of timed up and go test outcomes with future incidence of cardiovascular disease and mortality in adults aged 66 years: Korean national representative longitudinal study over 5.7 years. *BMC Geriatr.* 2020; 20(1):111.

Melo TA, Duarte AC, Bezerra TS, França F, Soares NS, Brito D. Teste de Sentar-Levantar Cinco Vezes: segurança e confiabilidade em pacientes idosos na alta da unidade de terapia intensiva. *Rev. Bras. Ter. Intensiva.* 2019; 31(1):27-33.

Shumway-Cook, A., Brauer, S., & Woollacott, M. Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. *Physical therapy.* 2000; 80(9):896-903.

Cruz-Jentoft, AJ. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and ageing.* 2018; 48(1):16-31.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Exercício Físico; Fisioterapia; Osteoartrose.