

EXERCÍCIOS E OSTEOPOROSE

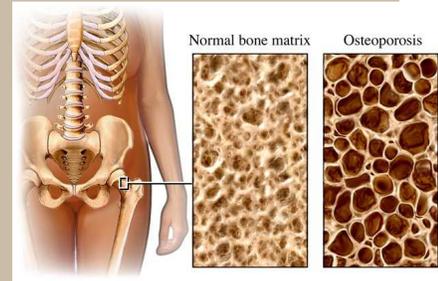
Os ossos das pessoas com osteoporose são mais frágeis e, por isso, têm maior facilidade de fratura, principalmente na coluna, punho e quadril.

Existem vários fatores que interferem na resistência dos ossos, entre eles a atividade física.

Indivíduos que fazem exercícios físicos regularmente têm maior densidade óssea em relação aos sedentários. Por isso, seus ossos são mais resistentes às fraturas.

Os exercícios são importantes na prevenção e tratamento de osteoporose, mas não são tão eficientes quando feitos isoladamente. Tomar sol por aproximadamente 15 minutos por dia, antes das 10 h da manhã e após 4 h da tarde, e consumir alimentos ricos em cálcio também ajudam na prevenção e tratamento da osteoporose. Existem outras condutas que podem e devem ser tomadas.

Por isso, antes de iniciar este programa de exercícios, seu médico deve ser consultado, para saber qual seu grau de osteoporose e se você se encontra em condições de fazer os exercícios.



CAMINHADA

A caminhada é importante e funciona como um aquecimento.

Deve ser feita durante 20 minutos, em terreno regular, e com o uso de bengala se o equilíbrio estiver ruim. Associe à caminhada, exercício para os braços e exercícios para as pernas visando melhorar o equilíbrio, como a seguir:

- Andar elevando um braço e depois o outro.
- Andar abrindo os braços para os lados até a altura dos ombros e depois abaixando.
- Andar como se estivesse marchando, elevando bem cada uma das pernas.

SIM

- Faça os exercícios no seu ritmo, de 3 a 5 vezes por semana.
- Use sapatos e roupas confortáveis.
- Os pesos, quando usados, devem ser atados aos dois braços ou às duas pernas, dependendo do exercício.
- Comece os exercícios sem usar pesos.
- Aumente o peso bem devagar (250 gramas a cada 20 dias) até o máximo de 1 quilo.
- Se achar que o equilíbrio não está bom, ande sempre próximo a um lugar onde passa se exercitar sem cair.

NÃO

- Não se deve sentir dores nas costas, articulações ou músculos após os exercícios.
- O exercício não deve causar falta de ar, dor no peito ou palpitação.
- Não prenda o fôlego enquanto faz os exercícios.
- Nunca use os pesos ao mesmo tempo nos braços e pernas.
- Nunca use peso se já teve uma fratura de coluna ou se tem uma postura ruim.
- Nunca aumente o peso se sentir dificuldade ou dor pra realizar os exercícios.
- Não se exercitar imediatamente antes ou após as refeições.

EXERCÍCIOS PARA OS OMBROS

De pé, elevar um ombro, e relaxar. Elevar outro ombro e relaxar. Repetir 10 vezes de cada lado.

Rodar um ombro pra trás e relaxar. Rodar o outro e relaxar. Repetir 10 vezes de cada lado.

Levantar o braço inteiro para cima e abaixar. Levantar o outro braço e abaixar. Repetir 10 vezes de cada lado.

Levantar um braço para o lado até a altura do ombro e abaixar. Levantar o outro braço. Repetir 10 vezes de cada lado.

EXERCÍCIOS PARA O COTOVELO

Dobrar e esticar os cotovelos com as palmas das mãos voltadas para cima. Repetir 10 vezes.

Mostrar as palmas e os dorsos das mãos alternadamente, mantendo o braço junto ao tronco. Fazer com ambas as mãos ao mesmo tempo. Repetir 10 vezes.

EXERCÍCIOS PARA OS PUNHOS

Dobrar e esticar os punhos com as palmas das mãos voltadas para cima e com as palmas das mãos voltadas para baixo. Repetir 10 vezes cada.

EXERCÍCIOS PARA OS DEDOS

Abrir e fechar os dedos com força. Repetir 20 vezes.



EXERCÍCIOS PARA COLUNA

Inclinar um pouco do tronco para um lado e depois para o outro. Cuidado para não rodar o tronco. A mão não deve ultrapassar a altura dos joelhos.

Colocar os braços para trás. Segurando uma borracha, fazer força para abrir os braços. Deixar os braços se fecharem atrás bem devagar.

EXERCÍCIOS PARA QUADRIL, JOELHO E TORNOZELO

Agachar levemente, encostando-se à parede. Contar até 5. Esticar as pernas. Repetir 10 vezes.

Segurando-se em alguma superfície estável, elevar bem um joelho de cada vez, como se estivesse marchando.

Segurando-se em algum local fixo, de pé, abrir a perna para o lado e fechar, cruzando na frente. Repetir a mesma perna e fechar cruzando atrás. Fazer o mesmo com o outro lado. Repetir 10 vezes com cada perna.

Segurando-se em algum lugar fixo e de pé, dobrar bem a perna para trás, fazer o mesmo com a outra perna. Repetir 10 vezes com cada perna.

Segurando-se em algum lugar fixo e de pé, girar o pé para dentro e depois para fora. Fazer o mesmo com o outro lado. Repetir 10 vezes com cada perna.

Segurando-se em algum lugar fixo e de pé, ficar nas pontas dos pés e depois nos calcanhares. Repetir 10 vezes.

Os exercícios desta próxima série deverão ser feitos deitada de costas, com travesseiros que permitam o apoio completo de toda coluna, ou sentada em uma cadeira confortável e estável.

Mantendo sempre uma perna dobrada, elevar a outra perna esticada, até a altura que conseguir. Trocar de perna e repetir 10 vezes.

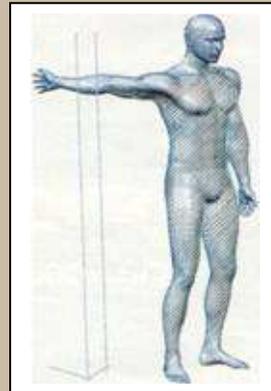
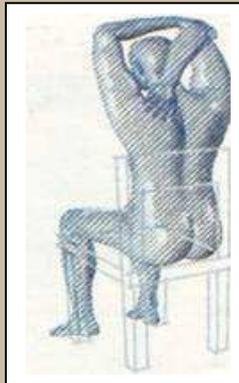
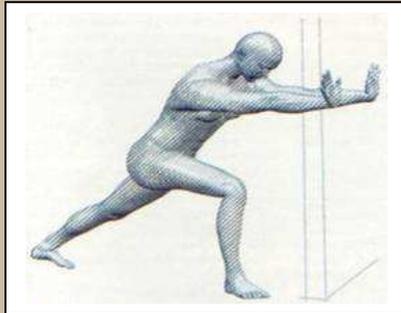
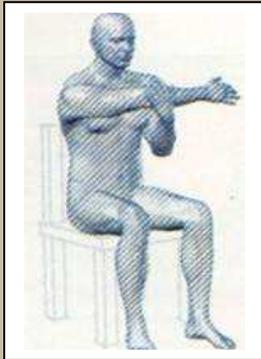
Mantendo sempre uma perna dobrada, abrir a outra perna esticada perto do chão. Trocar de perna e repetir 10 vezes.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Cuidado com a postura nestes exercícios. Procure manter os ombros bem posicionados, assumindo um porte bem elegante.

Colocar os braços nas costas. O primeiro passando ao lado da cabeça e o segundo passando próximo à cintura. Trocar as mãos. Repetir os exercícios 10 vezes de cada lado.

Dar as mãos por trás das costas, acima da cabeça e abaixo da cintura. Repetir 10 vezes.
Alongar a “barriga da perna” (panturrilha). Esticar a perna que vai ser alongada para trás e o corpo para frente. Apoiar as mãos sobre a perna da frente, enquanto alonga a de trás.



ATENÇÃO

Estes exercícios têm a intenção de ajudar os pacientes com osteoporose a se exercitarem com o mínimo risco de fratura.

É claro que só estes exercícios não serão suficientes para evitar ou tratar osteoporose.

No entanto, ajudam a manter a mobilidade, ajudam a melhorar o equilíbrio e a coordenação, e quando realizados com peso, ajudam também a melhorar a força dos músculos. Lembre-se, no entanto, de todas as recomendações sobre como utilizar os pesos, sem aumentar os riscos de dores e fraturas.

Tudo isso, em conjunto, diminui o número de quedas e os riscos de fraturas em casos de quedas.

Existem exercícios um pouco mais intensos do que estes que só poderão ser realizados na presença de um profissional especializado.

Mas, não se esqueça! É sempre fundamental ter um acompanhamento médico. Só seu médico será capaz de determinar qual a quantidade de exercícios permitidos e quais os exercícios proibidos. Além disto, a mulher com osteoporose requer vários outros cuidados além dos exercícios, que só poderão ser prescritos por um médico.