

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Idoso e ortopedia

Com o envelhecimento há perda de massa muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição da massa óssea e osteoartrose, que causam limitações às atividades diárias do idoso. Isso pode gerar uma perda da qualidade de vida além de o tornar mais frágil e dependente. Idosos que realizam atividade física periodicamente tem melhor independência funcional e melhor qualidade de vida do que aquele sedentário.

As alterações mais frequentes no idoso são fraturas e luxações decorrentes de quedas, osteoartroses (exemplo: no joelho) e osteoporose.

Quedas

A maioria das quedas ocorrem em casa. Infelizmente, a maior parte dos casos de ossos quebrados advém de uma queda. A queda pode levar a um sério dano às pessoas de qualquer idade, mas em pessoas mais velhas, ela pode limitar a independência e a mobilidade. A cada ano, cerca de 1,9 milhões de pessoas acima de 65 anos, são atendidas por quedas em banheiro, escadas, etc. Geralmente as quedas levam a lesões com fratura na cabeça, nos ombros, no antebraço, na coluna, no quadril. Das fraturas de quadril, 90 % são causadas por queda. Cerca de $\frac{3}{4}$ de todas fraturas de quadril ocorrem em mulheres. Segundo estudo do Centro de Controle de doenças e Prevenção (CDC) 25 % dos pacientes com fratura de quadril se recuperam totalmente, 40 % vão precisar de cuidados de auxiliar de enfermagem em casa, 50 % vai depender de bengala ou andador e 20 % morre.

As causas de queda são inúmeras, como: osteoporose, arritmia cardíaca, depressão, Alzheimer, artrite, Parkinson, esclerose múltipla, disfunção urinária, diminuição da visão, efeitos medicamentosos, dieta com pouca quantidade de água, etc. Pessoas que ingerem álcool e fumantes têm ossos mais fracos.

Faça atividade física regularmente para fortalecer seus ossos e sua musculatura, evitando possíveis lesões com a queda. Tome corretamente suas medicações e faça controles periódicos.

Osteoartrose

As articulações são regiões de conexão entre dois ossos, permitindo o movimento de um sobre o outro. A articulação do joelho, por exemplo, é do tipo sinovial, isto é, apresenta uma cápsula fibrosa que envolve a extremidade dos dois ossos e em seu interior há líquido (sinovial) e ligamentos. A cápsula possui em seu interior uma membrana sinovial, rica em inervação. Isso permite uma maior movimentação da articulação de forma estável e com amortecimento de impacto. Os ossos nessa região articular estão recobertos por cartilagem. Na artrose, há um desgaste gradual dessa cartilagem, provocando inflamação, exposição do osso e crescimento ósseo irregular, dificultando a movimentação. A membrana sinovial

Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 -3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiaodojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

inflamada causa muita dor. Os ossos se friccionam diretamente com a ausência da cartilagem. Consequentemente, o crescimento ósseo irregular secundário ao processo acentua a inflamação e torna a superfície articular irregular, agravando o quadro. A longo prazo, pode levar a fusão da articulação do joelho, o com a perda da mobilidade normal.

No geral, a artrose acomete igualmente os homens e mulheres, mas os homens costumam ter artrose das articulações do quadril, joelho e coluna, enquanto as mulheres têm preferencialmente da mão e joelho. Os fatores de predisposição são: idade, genética, obesidade e exercícios repetitivos de impacto no joelho (ex: salto).

Os sintomas incluem: dor (após exercícios ou sobrecarga no joelho), inchaço, perda da mobilidade normal e insônia. O tratamento preconiza o alívio da dor, a perda de peso, a dieta regrada e a atividade física.

Osteoporose

A osteoporose consiste no osso poroso, enfraquecido, pela menor densidade óssea e perda mineral. A reposição do osso jovem é mais lenta que a reabsorção do osso velho, o que é acentuado ao envelhecimento das pessoas. O osso fica frágil e mais suscetível a fraturas.

Geralmente, a osteoporose acomete os ossos da bacia, dos pulsos e das vertebrae. A incidência é maior em mulheres do que em homens, principalmente, durante e após a menopausa, pois há menor produção do hormônio feminino, o estrógeno.

O risco de ter osteoporose é maior com a idade a partir dos 30 anos.

A osteoporose não causa sintoma, contudo, as consequências da doença geram, tais como: fraturas, deformidades ósseas e diminuição da estatura das pessoas. Tudo isso gera dor, dificuldade para se locomover ou movimentar uma parte do corpo. A melhor maneira para se detectar a osteoporose é por meio de exames de rotina, como a densitometria óssea ou raio-x.

O primeiro sintoma da osteoporose pode ser de uma fratura ou compressão das vértebras. Pequenas fraturas compressivas na coluna deixam a pessoa mais baixa ao longo do tempo. Muitas vezes é necessária a reposição hormonal além de suplementação com cálcio e vitamina D, principalmente em mulheres na menopausa (maior índice de ocorrer osteoporose).

Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 - 3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com