

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE

Nicael Duarte Ferreira Costa ¹
Silvia Oliveira Ribeiro Lira ²

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento no ser humano é um processo fisiológico que ocorre ao decorrer dos tempos, sendo progressivo e caracterizado por alterações biológicas, musculoesqueléticas e psicossociais, causando o aumento do tecido adiposo, da caixa torácica e perda em estatura.

A osteoporose é caracterizada pela diminuição da densidade óssea devido à baixa da densidade mineral que enfraquece os ossos pela deterioração microarquitetural tecidual óssea, caracterizando um desequilíbrio no processo de modelagem e remodelagem do osso.

Embora toda a estrutura óssea seja acometida ela osteoporose, a maior perda óssea se concentra de forma mais acentuada nas vertebbras, colo femural e extremidade distal do rádio, aumentando assim a fragilidade óssea.

Evidencias mostram que esta doença interfere no relacionamento familiar levando a diminuição da autoestima, isolamento social e comprometimento psicológico.

Diante disso, se faz necessário novas alternativas de intervenções para melhora do quadro clinico e qualidade de vida desses pacientes. A fisioterapia pode ser de suma importância na atuação dessas alterações musculoesqueléticas e psicossociais. Por fim, este estudo tem como objetivo elucidar a importância da fisioterapia na melhora do quadro clinico e da qualidade de vida em idosos diagnosticados com osteoporose.

METODOLOGIA:

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninassau de Natal, nikaelduarte@hotmail.com;

² Professora orientadora: Msc. Silvia Oliveira Ribeiro Lira, Faculdade Uninassau de Natal, oliveira.silviaribeiro@email.com.

Trata-se de um estudo de revisão literária, onde os dados foram obtidos a partir da busca de artigos científicos disponíveis nas bases de dados da Pubmed, Bireme, Scielo, Google acadêmico e BVS tendo como palavras chaves para a busca: Idoso (Aged), fisioterapia (Physical Therapy Specialty) e Osteoporose (Osteoporosis) nos idiomas de Português e Inglês.

Foram utilizados como critérios de inclusão, estudos que tratassem do tema em questão e que foram publicados no período compreendido entre os anos de 2015 e 2019, redigidos na língua portuguesa e inglesa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Foram selecionados 32 artigos, os quais foram submetidos à análise em duas etapas, a primeira por meio da leitura dos resumos e a segunda pela leitura dos artigos na íntegra. Desta forma foram excluídos 15 artigos pelos resumos por não falarem da atuação da fisioterapia nesses pacientes e 3 por não demonstrar conclusão significativo sobre a temática.

Idosas praticantes de atividades físicas tiveram melhora na capacidade funcional utilizando um questionário MOS SF-36, e melhora em sua saúde mental relacionado com a pratica de exercícios avaliada pelo questionário OPAQ. (AUD et al, 2007).

Um programa de fisiomotriz aplicado por (CASTRO et al, 2010) relatou a diminuição da dor, melhorando a interação social e o trabalho em grupo de idosas , tornando-se algo prazeroso.

Exercícios de treinamento de equilíbrio específicos para idosas com osteoporose, utilizando múltiplas tarefas e exercícios duplos tiveram efeito na melhora do risco de quedas, na marcha e conseqüentemente qualidade de vida. (HALVARSSON et al, 2015).

A eletroacupuntura foi avaliado por (PAN et a, 2018) que destacaram que seu uso pode aumentar a densidade mineral dos ossos do fêmur, o nível de cálcio sérico e E2 e melhora no alívio da dor de pacientes idosos com osteoporose.

Foi sugerido por (PAOLUCCI et al, 2016) a realização do yoga e pilates para melhora da função musculoesquelética, respiratória, alívio da dor e melhora na qualidade de vida. Exercícios que trabalhem flexibilidade da coluna, ganho de força muscular, melhora da aptidão cardiovascular e estabilidade da marcha, também foram sugeridos por eles.

O uso do pilates foi indicado como um exercício seguro e eficaz para pacientes com osteoporose, melhorando a dor, a funcionalidade e qualidade de vida desses indivíduos. (OKSUZ, S.; UNAL, E. 2016)

A terapia a laser de alta intensidade é eficaz para pacientes do sexo masculino com osteoporose. Foi observado melhora na diminuição da dor e no risco de quedas, e quando associado a exercícios físicos obtiveram melhora na força muscular, equilíbrio estático e dinâmico, função física, qualidade de vida e riscos de fraturas. (ALAYAT et al, 2017).

Já os exercícios respiratórios, exercícios ativos e exercícios de fortalecimento para os músculos paravertebrais e membros inferiores, concluíram-se como de suma importância para melhora da dor, da realização de atividades físicas e melhora da mobilidade, atividades sociais e percepção sobre o estado geral de saúde. (KHALILI et al, 2016).

Mulheres idosas com osteoporose praticantes de hidroginástica tiveram resultados positivos quanto a melhora da força muscular, capacidade funcional, diminuição da dor, diminuição do risco de quedas e melhora na qualidade de vida quando relacionado a mulheres com osteoporose sedentárias. (OLIVEIRA, D. V. et al 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante da literatura disponível, pode-se concluir que a fisioterapia tem atuação importante em idosos com osteoporose, melhorando o quadro clínico da doença, diminuindo a dor, do cansaço muscular e riscos de quedas, melhorando também a sensação de prazer, vida social, de qualidade de vida e percepção de saúde própria. Quando associado a recursos farmacológicos produz um efeito bem mais relevante, reduzindo o risco de imobilismo e diminuição de autoestima.

Palavras-chaves: Idoso (Aged), fisioterapia (Physical Therapy Specialty) e Osteoporose (Osteoporosis).

REFERÊNCIAS:

- KOEVSKA, V. et al. Effect of Exercises on Quality of Life in Patients with Postmenopausal Osteoporosis–Randomized Trial. **Open access Macedonian journal of medical sciences**, v. 7, n. 7, p. 1160, 2019.
- OLIVEIRA, D. V. et al. Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de idosas com osteoporose praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 15, n. 1, p. 33-45, 2018.
- AUAD, M. A. et al. Influência da atividade física na qualidade de vida de idosas portadoras de osteoporose. **Fisioterapia em Movimento**, v. 20, n. 2, 2017.
- CASTRO, K. V. B. et al. Fisiomotricidade e limiares de dor: efeitos de um programa de exercícios na autonomia funcional de idosas osteoporóticas. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 1, 2017.
- HALVARSSON, A. et al. Long-term effects of a progressive and specific balance-training programme with multi-task exercises for older adults with osteoporosis: a randomized controlled study. **Clinical rehabilitation**, v. 30, n. 11, p. 1049-1059, 2016.
- PAN, H. et al. The effectiveness of acupuncture for osteoporosis: a systematic review and meta-analysis. **The American journal of Chinese medicine**, v. 46, n. 03, p. 489-513, 2018.
- PAOLUCCI, T.; SARACENI, V. M.; PICCININI, G. Management of chronic pain in osteoporosis: challenges and solutions. **Journal of pain research**, v. 9, p. 177, 2016.
- OKSUZ, S.; UNAL, E. The effect of the clinical pilates exercises on kinesiophobia and other symptoms related to osteoporosis: Randomised controlled trial. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 26, p. 68-72, 2017.
- ALAYAT, M. S. M. et al. Efficacy of high intensity laser therapy in the treatment of male with osteopenia or osteoporosis: a randomized placebo-controlled trial. **Journal of physical therapy science**, v. 29, n. 9, p. 1675-1679, 2017.
- KHALILI, A. et al. Long-term effects of back extensor strengthening exercises on quality of life in women with osteoporosis. **Journal of women & aging**, v. 29, n. 6, p. 505-514, 2017.