



## OSTEOARTROSE

- | A **osteoartrose (OA)** é uma das condições de saúde mais prevalentes a nível global afetando mais de 500 milhões de pessoas;
- | 60% de todos os casos de **OA** são osteoartrose do joelho. Em Portugal, mais de 12% da população apresenta **OA** do joelho;
- | O exercício terapêutico, supervisionado e prescrito, é potencialmente efetivo em adiar ou evitar o declínio funcional e a necessidade de prótese total do joelho, podendo levar a uma poupança substancial de recursos de saúde;
- | O exercício terapêutico é recomendado para todas as pessoas com **OA** do joelho independentemente da gravidade, nível de incapacidade ou idade;
- | O Fisioterapeuta é o profissional de saúde em melhores condições para prescrever e implementar programas de educação e exercício com potenciais benefícios na redução da dor e da rigidez muscular, aumento da força muscular e da capacidade de autogestão em pessoas com **OA**;

**Se tem osteoartrose,  
consulte o seu médico ou fisioterapeuta.**

