

FISIOTERAPIA MUSCULOESQUELÉTICA: PREVENIR E TRATAR LESÕES



António Aroso demonstra as vantagens da fisioterapia musculoesquelética com um utente

DORES NA COLUNA VERTEBRAL, TENDINITES OU RUTURAS MUSCULARES SÃO APENAS ALGUMAS DAS LESÕES QUE PODEM SER PREVENIDAS E TRATADAS PELA FISIOTERAPIA MUSCULOESQUELÉTICA, COMO EXPLICA O PROFISSIONAL ANTÓNIO AROSO

A

fisioterapia musculoesquelética centra-se na prevenção, no diagnóstico e tratamento das disfunções ou patologias dos sistemas musculares, tendinosos, ligamentares, articulares ou ósseos, explicou o fisioterapeuta António Aroso na rubrica do canal Now, uma parceria entre a Ordem dos Fisioterapeutas e a Medialivre.

“São exemplo as clássicas dores na coluna vertebral, as tendinites, as ruturas muscu-

lares, os entorses ligamentares e as fraturas ósseas, entre outras”, como referiu António Aroso.

Lesões que podem ser prevenidas e tratadas por esta área de intervenção regulada pela Ordem dos Fisioterapeutas.

Falamos de dores, lesões e fraturas que “podem acontecer em contexto do dia a dia, em contexto laboral ou em contexto desportivo”.

PROMOVER A SAÚDE

Como explicou António Aroso, as frentes de intervenção destes profissionais são várias e não se limitam ao plano de tratamento pós-lesão dos utentes. “O fisioterapeuta atua na promoção da saúde em geral, na prevenção da lesão e no tratamento e reabilitação.”

Para isso “deve fazer uma avaliação cuidada, com um exame subjetivo exaustivo, em que há a recolha de informação da história clínica do utente, as suas atividades e hábitos de vida e a sua própria caracterização da dor”.

Como adiantou António Aroso, “o fisioterapeuta faz a avaliação da situação num exame objetivo preciso”. Consiste numa “avaliação postural, palpatória, do padrão normal de movimento, da produção de força, para, a partir daqui, definir as melhores estratégias de tratamento e reabilitação com o uso de agentes físicos, com exercício clínico, terapia manual, conselhos de exercícios para fazer em casa e modelo de auto-gestão”.

António Aroso afirma que "o fisioterapeuta atua na promoção da saúde em geral"



ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS É SELO DE QUALIDADE

Para António Aroso, "a Ordem dos Fisioterapeutas tem como objetivo primordial a proteção do próprio utente e o direito que este tem em ter cuidados de saúde de qualidade na fisioterapia". Ou seja, confere às pessoas a confiança de estarem a ser tratadas por um fisioterapeuta dotado de cédula profissional. "A universidade dá-nos o conhecimento científico e a Ordem dos Fisioterapeutas regula a atividade profissional", conclui o profissional experiente em fisioterapia musculoesquelética António Aroso.

O QUE É A FISIOTERAPIA MUSCULOESQUELÉTICA

É uma área de intervenção da fisioterapia que trata e previne condições que afetam ossos, músculos, articulações e ligamentos, responsáveis por causar dor e limitar o movimento, com impacto na qualidade de vida. Aplicada em diversos contextos de saúde e adequada para todas as idades, esta área foca-se na promoção do bem-estar e recuperação funcional, sendo fundamental na reabilitação após lesões, em condições crónicas ou na gestão de sintomas a longo prazo.

Sabe o que é dor orofacial e a disfunção temporomandibular?

A fisioterapia musculoesquelética pode esclarecer!

A Dor Orofacial (DOF) refere-se à dor que afeta a cabeça, a face e o pescoço. Uma das condições crónicas mais comuns nesta área é a Disfunção Temporomandibular (DTM), um problema de saúde significativo em todo o mundo.

A DTM engloba várias condições que afetam os músculos da mastigação, a articulação temporomandibular e estruturas associadas. A origem da DTM é multifatorial, resultando numa combinação de sintomas como:

- . Dor na face, nos músculos mastigatórios e na articulação temporomandibular;
- . Ruídos articulares (estalidos, crepitação);
- . Limitação da abertura da boca e dificuldades na mastigação ou fonação;
- . Sintomas associados, como cefaleias, zumbidos, dor de ouvidos e disfunção cervical.

Como pode a fisioterapia ajudar?

O tratamento da DTM e da DOF é feito, na maioria dos casos, por uma equipa multidisciplinar que pode incluir fisioterapeutas, médicos dentistas, neurologistas, e outros especialistas. A fisioterapia baseia-se em raciocínio clínico, utilizando estratégias não cirúrgicas, como:

- . Educação e aconselhamento;
- . Exercícios terapêuticos;
- . Terapia manual.

Se sofre de sintomas relacionados com a DTM ou a DOF, não hesite em procurar a ajuda de um fisioterapeuta!

Fonte: Ordem dos Fisioterapeutas

