

GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA O IDOSO COM OSTEOARTRITE EM MEMBROS INFERIORES, SOB ENFOQUE ERGONÔMICO



Autores:

Andrea de Andrada Palmeira Brito
Geovanna Gabryele dos Santos Silva
Gilson José Allain Teixeira Júnior
Ana Karina Pessoa da Silva Cabral

Realização:

Universidade Federal de Pernambuco - UFPE
Programa de Pós-Graduação em Ergonomia - PPErgo
Laboratório de Tecnologia Assistiva e Terapia Ocupacional -
LabTATO
Fotografias: FREEPIK



APRESENTAÇÃO

Este guia tem como principal objetivo orientar pessoas com osteoartrite em membros inferiores sobre cuidados no ambiente, uso de tecnologia assistiva e manutenção da mobilidade, a fim de que possam adotar estratégias que promovam maior segurança, conforto e independência no dia a dia. Por meio de orientações claras e acessíveis, busca-se reduzir o risco de quedas e lesões, minimizar a dor, melhorar a mobilidade e prevenir complicações associadas à sobrecarga articular.

Além disso, o guia apresenta recomendações sobre uso de produtos de Tecnologia Assistiva e adaptações ambientais para favorecer a mobilidade dos idosos, com segurança e autonomia. Essas orientações são baseadas em avaliações fisioterapêuticas, com ênfase em aspectos ergonômicos, garantindo recomendações personalizadas e adaptadas às necessidades de cada indivíduo.

Nesse sentido, a Ergonomia propõe ajustes no ambiente, nas tarefas e nos produtos/mobiliários para estar adequado aos usuários e facilitar a realização das tarefas cotidianas (Iida, 2005).



DOENÇAS REUMATOLÓGICAS

A osteoartrite é uma das doenças reumatológicas mais prevalentes entre idosos, afetando significativamente sua mobilidade e qualidade de vida. Caracteriza-se pelo desgaste progressivo da cartilagem articular, alterações ósseas e inflamação leve, levando a dor, rigidez e limitação funcional, especialmente quando acomete os membros inferiores (Firestein *et al.*, 2020).

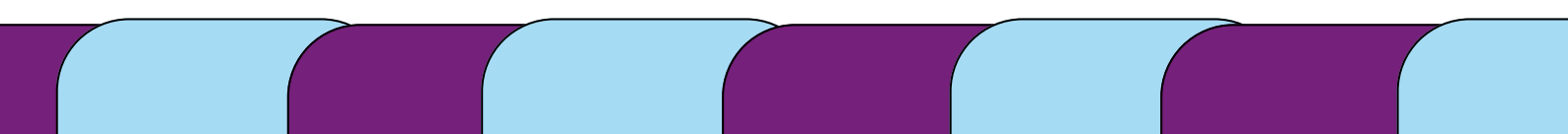
A seguir, apresenta-se um quadro com suas principais características:

Aspecto	Descrição
Quais os sintomas da osteoartrite?	Dor articular, rigidez matinal de curta duração, crepitação, redução da amplitude de movimento e, em estágios avançados, deformidades articulares.
Quais os locais acometidos?	Quadril, Joelhos, tornozelos, mãos, coluna cervical e lombar. Pode afetar outras articulações, mas é mais comum em áreas de maior carga.
Quem faz o diagnóstico?	Médicos reumatologistas e ortopedistas, baseando-se em história clínica, exame físico e exames complementares, como radiografia e ressonância magnética.
Osteoartrite tem cura?	Não tem cura, mas pode ser controlada para reduzir os sintomas e melhorar a funcionalidade.
Qual o tipo de tratamento?	Inclui tratamento multiprofissional (exercícios terapêuticos, adaptações ergonômicas, uso de tecnologias, perda de peso) e farmacológico (analgésicos, anti-inflamatórios). Em casos graves, pode ser indicada cirurgia, como artroplastia.

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA

A fisioterapia desempenha um papel fundamental na reabilitação do idoso com osteoartrite em membros inferiores, visando reduzir a dor, melhorar a mobilidade funcional e a fisioterapia retarda a progressão da doença. Seu enfoque principal está na manutenção da independência do paciente, promovendo qualidade de vida e prevenindo complicações associadas à limitação articular.

Objetivos da Fisioterapia:

- Reduzir a dor e a inflamação por meio de técnicas manuais, exercícios terapêuticos e recursos eletrotermofototerapêuticos;
 - Melhorar a mobilidade articular e a força muscular para otimizar a funcionalidade e evitar a rigidez;
 - Promover a estabilidade e o equilíbrio para reduzir o risco de quedas;
 - Educar o paciente sobre estratégias de proteção articular e uso adequado da Tecnologia Assistiva;
 - Instruir sobre cuidados com o ambiente para favorecer a segurança e prevenir quedas.
- 

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS PARA O AMBIENTE

A osteoartrite nos membros inferiores pode limitar a mobilidade e causar dor durante as atividades do dia a dia. Segundo Carlo *et al.* (2012) e Altman e Gold (2007), adaptar o ambiente é essencial para reduzir a sobrecarga articular, melhorar o conforto e facilitar os deslocamentos.

A seguir, serão apresentadas recomendações para criar um espaço mais seguro e funcional.

- **1. ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS PARA FACILITAR A MOVIMENTAÇÃO**
- **2. MOBILIÁRIO E ESTRUTURAS QUE REDUZEM O ESFORÇO ARTICULAR**
- **3. ADAPTAÇÕES NO BANHEIRO PARA MAIOR CONFORTO E SEGURANÇA**
- **4. MINIMIZAÇÃO DA SOBRECARGA NAS ATIVIDADES COTIDIANAS**
- **5. ESCADAS E PISOS: PREVENÇÃO DE SOBRECARGA ARTICULAR**

1. ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS PARA FACILITAR A MOVIMENTAÇÃO

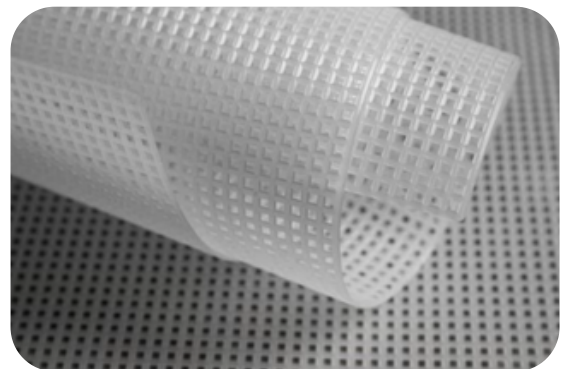
- **Disposição dos Móveis:** Manter os móveis organizados de forma a permitir caminhos amplos e desobstruídos, evitando obstáculos que possam dificultar a locomoção e aumentar o risco de quedas;



- **Remoção de Obstáculos:** Eliminar tapetes soltos, fios expostos e móveis desnecessários que possam causar tropeços ou exigir desvios que sobrecarreguem as articulações;



- **Superfícies Uniformes:** Optar por pisos antiderrapantes e nivelados, proporcionando uma base estável que facilita o caminhar e reduz o impacto nas articulações dos membros inferiores.



2. MOBILIÁRIO E ESTRUTURAS QUE REDUZEM O ESFORÇO ARTICULAR

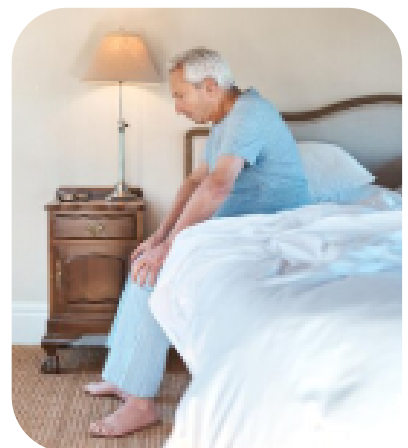
- **Altura Adequada de Assentos:** Utilizar cadeiras e sofás com altura que permita ao idoso sentar e levantar sem esforço excessivo, minimizando a flexão dos joelhos e quadris.



- **Apoios para os Braços:** Móveis com apoios laterais auxiliam na distribuição do peso durante o movimento de levantar e sentar, reduzindo a carga sobre as articulações inferiores.



- **Camas Adaptadas:** Ajustar a altura da cama para facilitar o deitar e levantar, evitando posturas que possam agravar a dor ou a rigidez articular.



3. ADAPTAÇÕES NO BANHEIRO PARA MAIOR CONFORTO E SEGURANÇA

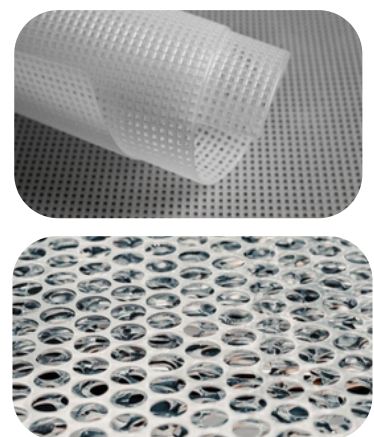
- **Barras de Apoio:** Instalar barras próximas ao vaso sanitário e no interior do box do chuveiro, oferecendo suporte adicional e prevenindo quedas¹;



- **Assentos Elevados:** Utilizar assentos sanitários elevados para reduzir a necessidade de flexão profunda dos joelhos e quadris, facilitando o uso do banheiro;



- **Pisos Antiderrapantes:** Aplicar materiais antiderrapantes no chão do banheiro para evitar escorregões, proporcionando uma superfície segura durante o banho e outras atividades.

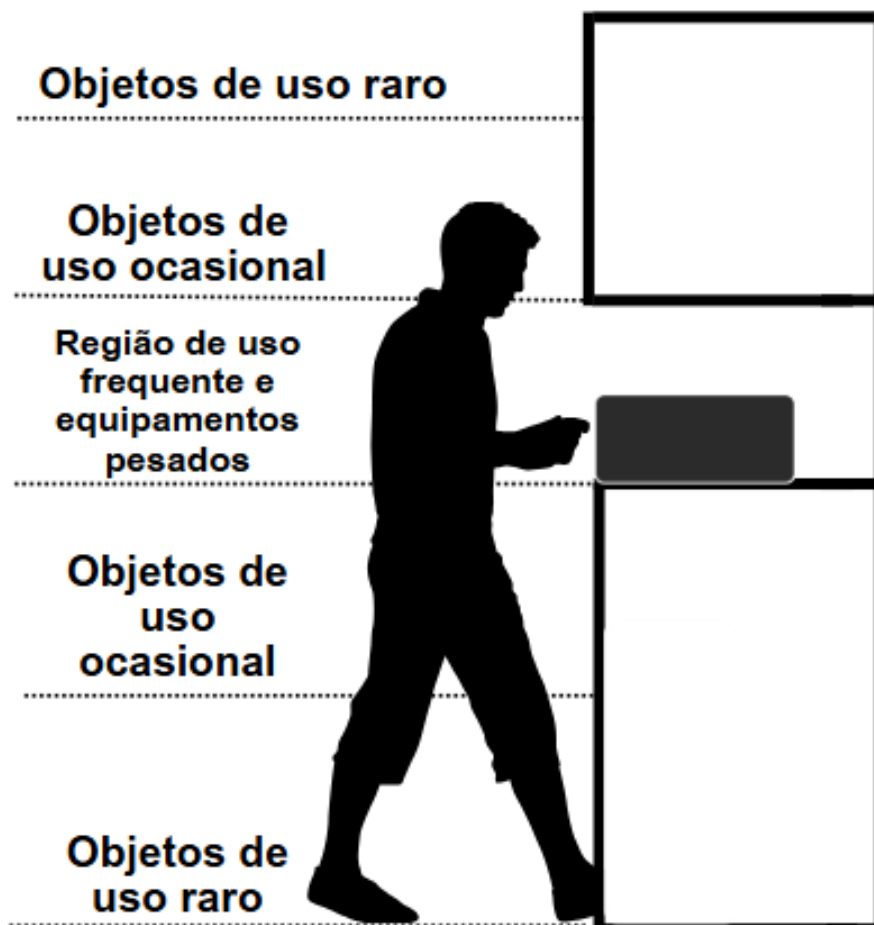


Obs.: No que se refere às barras de apoio e elevação dos assentos, o profissional irá reavaliar, conforme cada caso.

¹ De preferência, conforme a Norma NBR 9050/2020, que estabelece critérios de acessibilidade e edificações, mobiliário, espaço e equipamentos urbanos.

4. MINIMIZAÇÃO DA SOBRECARGA NAS ATIVIDADES COTIDIANAS

- **Acessibilidade de Utensílios:** Organizar utensílios e alimentos em prateleiras de fácil alcance, evitando a necessidade de se abaixar ou esticar excessivamente, movimentos que podem sobrecarregar as articulações.
- **Bancadas em Altura Adequada:** Garantir que pias e bancadas estejam a uma altura que permita o uso sem inclinações ou elevações desconfortáveis, preservando a postura correta.



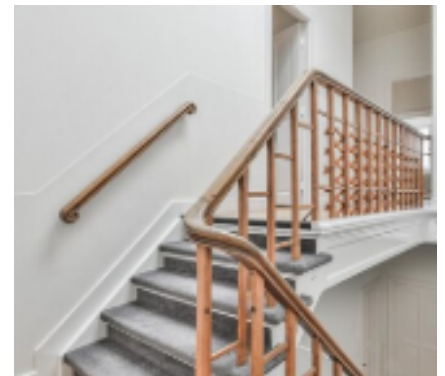
Obs. Elaborada com base em IIDA e GUIMARÃES (2016)

5. ESCADAS E PISOS: PREVENÇÃO DE SOBRECARGA ARTICULAR

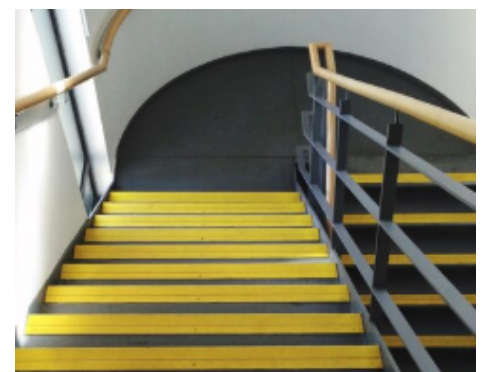
- **Uso de Rampas:** Sempre que possível, substituir degraus por rampas com inclinação suave, facilitando o deslocamento e diminuindo o impacto nos joelhos e tornozelos;



- **Corrimãos Seguros:** Instalar corrimãos firmes em ambos os lados das escadas para oferecer suporte adicional durante a subida e descida, auxiliando no equilíbrio e na distribuição do peso;



- **Sinalização de Degraus:** Utilizar fitas ou pinturas de cores contrastantes nos bordos dos degraus para melhorar a visibilidade e prevenir acidentes e evitar superfície escorregadia nas escadas.



Implementar essas adaptações no ambiente contribui para a redução da dor, melhora da mobilidade e promoção da independência funcional em idosos com osteoartrite nos membros inferiores. Essas recomendações estão alinhadas com as diretrizes do Ministério da Saúde (2014) para o cuidado com a pessoa idosa e com estudos que destacam a importância de um ambiente adaptado para a qualidade de vida desses indivíduos.

ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE TECNOLOGIA ASSISTIVA

Para mitigar esses sintomas e promover a independência funcional, o uso de dispositivos de Tecnologia Assistiva, como bengalas e andadores, é recomendado para idosos com osteoartrite em membros inferiores. A Tecnologia Assistiva desempenha um papel crucial na melhoria da qualidade de vida, oferecendo suporte adicional durante a locomoção e auxiliando na realização das atividades cotidianas, segundo Silva *et al.* (2019). Esses dispositivos ajudam a:

- **Reduzir a Dor:** Ao diminuir a carga sobre as articulações afetadas, dispositivos como bengalas e andadores podem aliviar a dor associada à osteoartrite;
- **Melhorar o Equilíbrio e a Estabilidade:** Aumentando a base de suporte, esses auxiliares de marcha proporcionam maior estabilidade, reduzindo o risco de quedas;
- **Promover a Independência:** Facilitando a mobilidade, permitem que os idosos mantenham sua autonomia nas atividades cotidianas.

TIPOS DE DISPOSITIVOS ASSISTIVOS

A utilização de dispositivos para auxílio à marcha, como bengalas, andadores e cadeiras de rodas, além de pegadores (garras de alcance) para evitar abaixar-se ao solo podem ser necessários de acordo com Macedo (2021). Exemplos:

- **Bengalas:** Indicadas para idosos com dor ou limitações funcionais leves em joelhos e quadris. Devem ser utilizadas no lado oposto ao membro afetado, proporcionando suporte adicional e aliviando a carga sobre a articulação comprometida;



- **Cadeiras de rodas manuais e motorizadas:** Auxiliam no deslocamento para casos mais graves e para casos leves, nesse caso, em ambientes externos principalmente quando for realizar tarefas que exijam deslocamento por longas distâncias.



TIPOS DE DISPOSITIVOS ASSISTIVOS

- Andadores: Recomendados para indivíduos que necessitam de maior apoio devido a problemas mais significativos de equilíbrio ou fraqueza nos membros inferiores.

Existem diferentes tipos:

- Andadores sem Rodas: Oferecem maior estabilidade e são indicados para uso em ambientes internos. Requerem que o usuário levante o dispositivo a cada passo, o que pode demandar mais esforço.



- Andadores com Rodas: Facilitam a mobilidade, especialmente para aqueles com força limitada nos membros superiores, permitindo um movimento mais contínuo. No entanto, oferecem menos estabilidade em comparação aos modelos sem rodas.



CONSIDERAÇÕES PARA A ESCOLHA E USO ADEQUADO DA TECNOLOGIA ASSISTIVA

Antes de adquirir um dispositivo assistivo, é fundamental consultar um profissional de saúde, como um fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional, para uma avaliação individualizada. Essa avaliação garantirá a escolha do dispositivo mais adequado às necessidades específicas do idoso.

O dispositivo deve ser ajustado à altura do usuário para garantir postura adequada e conforto durante o uso. Além disso, no treinamento é essencial que o idoso receba instruções claras e treine o uso correto do dispositivo, incluindo técnicas de marcha e manobras em diferentes ambientes, para maximizar os benefícios e minimizar riscos.

A incorporação dos dispositivos de Tecnologia Assistiva na rotina diária pode transformar positivamente a vida de idosos com osteoartrite em membros inferiores, proporcionando alívio da dor, segurança e maior independência.



REFERÊNCIAS

- ALTMAN, R.; GOLD, G. (2007). “Disfunção articular e suas implicações.” *Journal of Orthopedic Research*.
- American College of Rheumatology. (2020). Osteoarthritis Guidelines. Disponível em: <https://www.rheumatology.org>
- ANDRADE, Rafael Coelho. Adaptações ambientais para idosos com osteoartrite em membros inferiores. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: repositorio.ufmg.br. Acesso em: 21/02/2025.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FISIOTERAPIA. Qual melhor tipo de andador para idosos com riscos de quedas? ABRAFITO, 2021. Disponível em: <https://abrafitobr.com.br/qual-melhor-tipo-de-andador-para-idosos-com-riscos-de-quedas/>. Acesso em: 21/02/2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [BVSMA.SAUDE.GOV.BR](https://bvsma.saude.gov.br). Acesso em: 21/02/2025.
- Cadeiras de Rodas Motorizadas vs. Manuais - Saúde 60+ Disponível em: <https://saudemais60.com/2024/10/31/caadeiras-de-rodas-motorizadas-vs-manuais-qual-ea-melhor-opcao-para-idosos-com-necessidades-especiais/>
- CARLOS, D. et al. (2012). “Intervenção fisioterapêutica na osteoartrite de joelho.” *Research, Society and Development*. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/27742/24073/321423>
- CUIDADOS PELA VIDA. Quando uma bengala deve ser utilizada por pacientes com osteoartrite? *Cuidados pela Vida*, 2021. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/blog/post/quando-uma-bengala-deve-ser-utilizada-por-pacientes-com-osteoartrite-2>. Acesso em: 21/02/2025.
- Firestein, G. S., Budd, R. C., Gabriel, S. E., McInnes, I. B., & O’Dell, J. R. (2020). *Kelley and Firestein’s Textbook of Rheumatology*. Elsevier.
- Hochberg, M. C., Silman, A. J., Smolen, J. S., Weinblatt, M. E., & Weisman, M. H. (2018). *Rheumatology*. Elsevier.
- IIDA, I.; GUIMARÃES, L. B. de M. Ergonomia: projeto e produção. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2016.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. F. A. Davis.
- Sociedade Brasileira de Reumatologia. (2024). Osteoartrite. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br>
- MACEDO, R. Auxiliares de marcha: Andador, muleta ou bengala? Dr. Rodrigo Macedo, 2021. Disponível em: <https://drrodrigomacedo.com.br/2021/05/19/auxiliares-de-marcha-andador-muleta-ou-bengala/>. Acesso em: 21/05/2025.
- SILVA, R. A.; DUARTE, Y. A. O.; PEREIRA, S. R. M.; PETRIBÚ, M. M. V. Recomendações para prescrição de dispositivos auxiliares da marcha em idosos. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 171-186, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/download/166646/159797/395535>. Acesso em: 21/02/2025.