

O aumento, manutenção ou perda da massa óssea é determinada por diversos factores nomeadamente, genéticos, hormonais, mecânicos e nutricionais que interagem e cuja influência é variável ao longo dos diferentes períodos da vida: crescimento, maturidade e envelhecimento.

Foi observado um aumento da densidade óssea tanto em grupos de actividade física aeróbica de baixo impacto, como em grupos de trabalho de força com cargas adicionais de elevada intensidade.

Uma alimentação adequada, rica em cálcio e vitamina D e os estrogénios exercem um efeito protector face à perda óssea acelerada que ocorre na menopausa, efeito benéfico que se acentua quando conjugado com o exercício físico pela sua acção na estimulação da formação óssea.

A perda de massa e força muscular poderá constituir uma causa importante da diminuição DMO relacionada com a idade e com a osteoporose. O efeito da actividade muscular na DMO tem sido assumida como especificamente localizada.

Assim, os programas de exercício devem incluir actividades que solicitem os grupos musculares que tenham inserção nos locais ósseos em que as fracturas osteoporóticas ocorram com maior frequência.

O exercício físico tem na prevenção da osteoporose quatro aplicações principais:

1. Aumentar a massa óssea durante e logo após os períodos de crescimento;
2. Aumentar ou manter a massa óssea na fase inicial ou média da vida adulta;
3. Reduzir os ritmos de perda óssea nos adultos mais velhos;
4. A correcta prescrição da actividade física, a definição do tipo, intensidade, duração, frequência e progressão do esforço, deve realizar-se de acordo com os objectivos e com as características individuais.

Numa avaliação inicial, com a duração de 3 meses são feitas:

- . Avaliação ocupacional;
- . Avaliação antropométrica;
- . Avaliação cardio-respiratória;
- . Avaliação da flexibilidade;
- . Avaliação da mobilidade articular;
- . Avaliação biomecânica funcional.

Seguindo-se posteriormente apenas sessões de manutenção.

Resumo do Programa de Prevenção e Tratamento da Osteoporose

1º Consulta médica no início e no final do programa

2º Consultas de Nutrição (3 durante todo o período)

3º Avaliação da densidade óssea

- a) Densitometria Óssea da coluna lombar e articulação coxo-femural;
- b) Nova densitometria óssea 12 meses após tratamentos com PST;

4º Tratamento com o PST, 12 sessões seguidas com duração de 60 minutos.

5º Exercício físico programado com início 3 meses após tratamento com PST e com duração de 3 meses e 2 sessões semanais.
Manutenção - 1 sessão semanal.

Financiamento através de instituição bancária
BPI

Prevenção da Osteoporose



Convergências Médicas
em colaboração com

Centro de Imagiologia Dr. Pa

A osteoporose é uma doença caracterizada pela redução da resistência dos ossos ao esforço, de que resulta uma susceptibilidade aumentada para o aparecimento de fracturas nomeadamente na anca, no punho ou nas vértebras.

Estas fracturas, conforme a sua localização, provocam dor, sofrimento, deformação, incapacidade e no caso das fracturas da anca, internamento hospitalar, podendo mesmo em 10% dos casos resultar na morte.

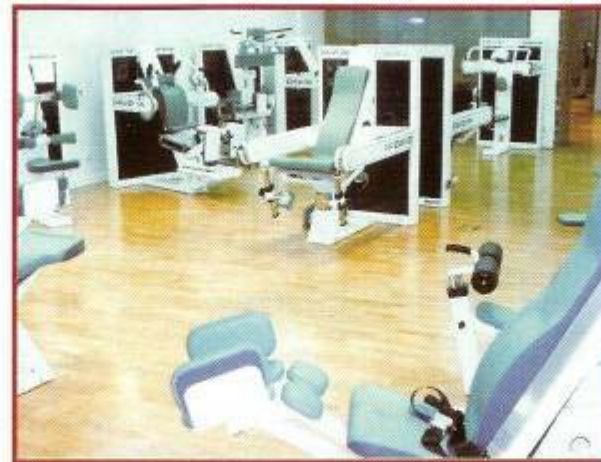
Para evitar a osteoporose devem ser tomadas algumas medidas preventivas, tais como:

- . Não fumar e não beber bebidas alcoólicas em excesso;
- . Fazer exercício físico;
- . Dieta equilibrada e rica em cálcio;
- . Apanhar sol regularmente e tomar vitamina D;
- . Na menopausa fazer estrogénios/progesterona;
- . Prevenir traumatismos;
- . Tratamento pelo PST.



A osteoporose afecta fundamentalmente as mulheres em período menopáusico.

A partir dos 50 anos uma em cada três tem osteoporose. É uma doença de evolução lenta e progressiva sem que existam sintomas ou sinais precoces e quando estes

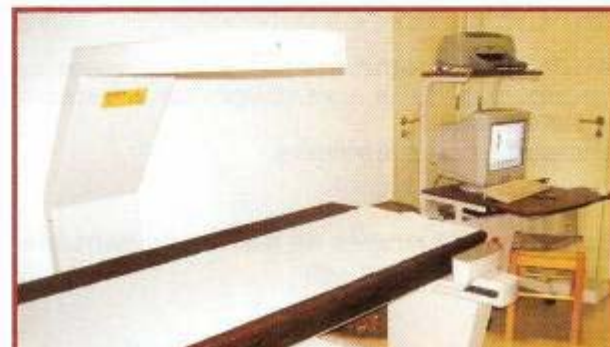


A "Convergências Médicas" com o apoio técnico e responsável do Dr. E. Passos Angelo e com o "Forum Vital", organizou um programa com condições muito especiais que visa o "Diagnóstico Precoces, Prevenção e Tratamento da Osteoporose".

Este programa obedece a quatro características:

1. Avaliação da densidade e massa óssea na coluna lombar e articulação coxo-femural;
2. Tratamento pelo PST;
3. Acompanhamento nutricional;
4. Exercícios físicos em carga programados.

As perdas precoces e ligeiras de osso podem hoje ser detectadas por novas técnicas: **A Densitometria Óssea.**



Esta técnica é capaz de medir a densidade mineral óssea ao nível de várias zonas nomeadamente coluna lombar e colo do fémur. Os resultados da densidade óssea ajudam os médicos a diagnosticar a osteoporose, avaliar o risco de fractura, decidir o tratamento e avaliar o benefício da medicação. A prevenção é a medida que deve ser tomada durante toda a vida para manter os ossos saudáveis.

O tratamento **PST** consiste no envio à região dos campos electromagnéticos pulsados de frequência variável, que reconstroem o osso promovendo o processo de regeneração dos ossos.

Tratamento não químico nem invasivo, secundários, que estimula o processo de regeneração dos tecidos. É indolor, alcança resultados a curto prazo em 12 sessões de 60 minutos, com regeneração da massa óssea avaliada 6 meses após o tratamento.

