

Para mais informações acesse também o nosso site
www.ortoimagemtb.com.br ou ligue 48 3631-1400



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

Ano 5 - Edição 10
Janeiro a junho de 2019

ORTOSAÚDE

UMA REVISTA ORTOIMAGEM

10 VOCÊ SABE O QUE É CANELITE?

É uma inflamação que afeta muitos atletas.

15 TREMOR NAS MÃOS, alguém tem?

16 e 17 LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR:

Conheça os sintomas e como tratar.

18 VEM AÍ, NOVA ORTOIMAGEM:

Estrutura moderna e aconchegante.

Este exemplar tem
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



A Saúde da coluna começa na infância

Por Dr. Giovanni
Benedet Camisão.
Pgs 12 e 13



Fisioterapia Ortopédica
Osteopatia
Método Mckenzie
Pilates
Nutrição Funcional



Convênios

UNIMED | Geap | Cassi | Agemed |
Saúde Conceição | Correios | Pass
Brescel | Vida Cotidiana | SC Saúde



Unifisio
Centro Integrado de Reabilitação

(48) 3622-6163

Rua Padre Bernardo Freuser, 250 | Ao lado da
Ortoimagem | CEP: 88.701-140 | Tubarão/SC |
Atendimento das 7h30 às 12h e das 13h às 19h

QUALIDADE NO ATENDIMENTO

O LABORATÓRIO SANTA CATARINA
OFERECE TODO CONFORTO E
MODERNIDADE QUE VOCÊ E
SUA FAMÍLIA MERECEM.



8 UNIDADES DE COLETA

Centro, Minas Center, Oficinas, Humaitá,
Unimed, Capivari de Baixo/Centro,
Capivari de Baixo/Caçador e Gravatá



RESULTADOS ONLINE

Mais agilidade e comodidade
na entrega dos seus exames



HORÁRIO DIFERENCIADO

Matriz aberta todos os dias,
inclusive domingos e feriados



LAB KIDS

Todos os sábados, na Unidade Minas
Center, coleta mais tranquila e divertida

 **LABORATÓRIO
SANTA CATARINA**
amigo da vida

 labsc.com.br

 [LaboratorioSantaCatarina](https://www.facebook.com/LaboratorioSantaCatarina)

Central de atendimento: 3626-0014

 [@lab.sc](https://www.instagram.com/@lab.sc)

 48. 99129-0014



Dr. José Carlos Mamprim
Diretor Técnico
CRF 645

EDITORIAL

GRANDES NOVIDADES

A equipe de Marketing da Ortoimagem desenvolveu uma nova Revista para você leitor, apresentando novo projeto gráfico, editorial e nome. A partir de agora teremos a Ortosáude uma revista Ortoimagem.

O objetivo é trazer conteúdos cada vez mais informativos, dinâmicos e de interesse do leitor.

Entre as novidades que a Revista apresenta está o Espaço Kids, onde traz dicas sobre cuidados com saúde da criança, além de palavra cruzada e desenho para pintura. Outro diferencial é um espaço destinado à culinária, onde colaboradores da clínica apresentam receitas de pratos deliciosos.

A matéria de capa desta edição aborda sobre a coluna vertebral: os cuidados começam na infância. Um tema para alertar aos pais que na era da tecnologia onde os videogames, tablets, celulares e computadores são os brinquedos, e que os mesmos, podem levar as crianças e adolescentes a desenvolverem problemas na saúde, entre eles, na coluna vertebral. Quem explica é o Ortopedista e Traumatologista especialista em Ortopediatria, Dr. Giovanni Benedet Camisão.

Ainda dentro da ortopedia a revista traz vários temas que abordam os cuidados com a prática do esporte e atividades físicas. Entre os temas está a Lesão no Ligamento Cruzado Anterior (LCA), uma patologia que vem acometendo os atletas de alto rendimento e atletas de fim de semana. Quem esclarece os sintomas e como tratar o LCA é o Ortopedista e Traumatologista especialista em cirurgia de joelho, Dr. Rafael Olivio Martins.

Outro tipo de lesão que vem acometendo os atletas, principalmente os corredores é a Canelite, uma lesão conhecida cientificamente como síndrome do estresse tibial medial. Quem aborda é o Ortopedista e Traumatologista, especialista em alongamento ósseo, Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira.

Para os praticantes de crossfit, pedal, treinamento funcional e musculação, especialistas pedem atenção e cautela, pois essas práticas se não realizada com responsabilidade e supervisionada por um profissional pode levar ao Overtraining, termo utilizado para o excesso de exercício físico. Quem explica é o Ortopedista e Traumatologista, Dr. Ilton Ghisi Bristot.

Ainda nesta edição vamos trazer os tipos de lesões que podem acometer a mão. O Ortopedista e Traumatologista especialista em cirurgia da mão, Dr. Rafael Roberg é quem apresenta as lesões e esclarece os sintomas e como tratar.

Na Reumatologia a revista aborda a Osteoporose. A Reumatologista, Dra. Clarissa dá detalhes como se desenvolve a doença e como hábitos saudáveis podem ajudar a prevenir.

Na área da Neurologia a proposta é desmistificar o tremor nas mãos. Você já deve ter encontrado aquela pessoa que ao fazer uma atividade com a mão treme involuntariamente. Sintoma como este pode estar relacionado com a patologia Tremor Essencial. Quem explica é o Neurocirurgião, Dr. Fernando Oliva da Fonseca.

Além de abordar assuntos direcionando aos cuidados da saúde, a Ortosáude traz um dos projetos sociais desenvolvidos pela Clínica, entre eles, a entrega dos brinquedos arrecadados na 6ª edição da Campanha do Dia da Criança.

No final dessa edição você conhece mais uma grande novidade: o projeto arquitetônico da Nova Ortoimagem. Um conceito inovador e contemporâneo que beneficiará a todos com a ampla estrutura.

A todos, boa leitura!

Francine Germano de Andrade
Jornalista

SUMÁRIO

6 OVERTRAINING:

Saiba o que acontece quando se exagera nos exercícios.

Dr. Ilton Ghisi Bristot

8 LESÕES NA MÃO:

Saiba quais as patologias mais comuns e os tipos de tratamento.

Dr. Rafael Roberg

9 SÍNDROME DO IMPACTO FEMOROACETABULAR:

Conheça os sintomas e como tratar.

Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues

10 VOCÊ SABE O QUE É CANELITE?

É uma inflamação que afeta muitos atletas.

Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira

12 e 13 COLUNA VERTEBRAL:

Os cuidados começam na infância.

Dr. Giovanni Benedet Camisão

14 OSTEOPOROSE:

Hábitos saudáveis podem ajudar a prevenir a doença.

Dra. Clarissa Sousa

15 SUAS MÃOS TREMEM MUITO?

Sintoma como tremor nas mãos pode estar relacionado à patologia. Tremor Essencial.

Dr. Fernando Oliva da Fonseca



16 e 17 LESÃO NO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR:

Especialista explica quais os sintomas e como tratar.

Dr. Rafael Olivio Martins

18 VEM AÍ UMA NOVA ORTOIMAGEM

19 RECEITAS ORTOIMAGEM

Nossos funcionários colocam a mão na massa e preparam deliciosos pratos para compartilhar com vocês.

20 ESPAÇO KIDS

Algumas orientações para garantir o bem-estar e a saúde das crianças.



21 AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA

EXPEDIENTE

A Ortosauúde é uma revista da clínica Ortoimagem, de periodicidade semestral.

CONSELHO ADMINISTRATIVO



Dr. José Adonis Ribeiro



Dr. Vilmar Loch



Dr. Ilton Ghisi Bristot

CORPO CLÍNICO

Dra. Caroline Búrigo Tavares
Dra. Clarissa Sousa
Dra. Cristiane Moskorz
Dr. Fabricio Rampinelli Zanella
Dr. Felipe Esteves Fontes Martins
Dr. Fernando Oliva da Fonseca
Dr. Flavio Bilibio Gonçalves
Dr. Giovanni Benedet Camisão
Dr. Glauco Schmitt
Dr. Ilton Ghisi Bristot
Dr. José Adonis Ribeiro
Dra. Larissa Martins Schmitz Linné
Dr. Luciano Dias Batista
Dr. Luis Henrique Barbosa Mestriner
Dr. Luiz Fernando B. Ulysséa
Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues
Dr. Martins Back Netto
Dr. Paulo Alexandre Klueger
Dr. Phelipe de Souza Menegaz
Dr. Rafael Olivio Martins
Dr. Rafael Roberg da Silva
Dr. Rodrigo Caruso de Castro Farias
Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira
Dr. Romilton Crozetta da Cunha
Dr. Vilmar Loch
Dr. Willian Nandi Stipp

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dra. Cristiane Moskorz - CRM 8029 e RQE 8026

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Francine Germano de Andrade - SC4381JP

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Nathaly Julian

Rua Padre Bernardo Freuser, 228
Tubarão - Santa Catarina
Fone: 3631-1400

www.ortoimagemtb.com.br
www.facebook.com/ortoimagemtb
www.instagram.com/ortoimagem


Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

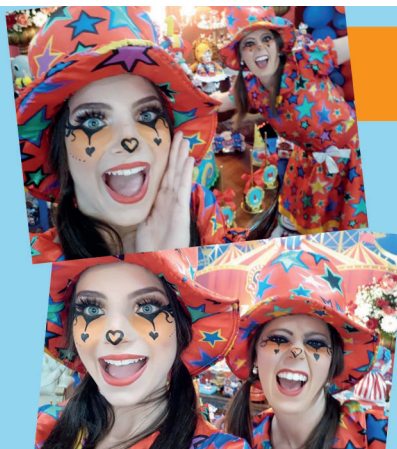
Animação total em sua festa!

- Mala mágica
- Escultura de balões
- Personagem vivo
- Contaço de histórias
- Recepção
- Caça ao tesouro
- Pintura facial

 **48 99996-7343**

 danikidsanimacoes@gmail.com

 [danikidsanimacoes](https://www.facebook.com/danikidsanimacoes)



OVERTRAINING:

SAIBA O QUE ACONTECE QUANDO SE EXAGERA NOS EXERCÍCIOS

Exercícios físicos são bons para a saúde, mas feitos de forma excessiva e sem o devido preparo podem trazer consequências negativas para a saúde.

Nos dias atuais a prática do crossfit, pedal, treinamento funcional e musculação, estão em evidência e todos os exercícios tem um único objetivo, buscar e manter o corpo sarado com músculos definidos, mas especialistas pedem atenção e cautela, pois essa prática se não realizada com responsabilidade e supervisionada por um profissional pode levar ao Overtraining, termo utilizado para o excesso de exercício físico e também quando o atleta profissional treina de forma inadequada, com altos volumes de treinamentos, sem respeitar o período de intervalo ou tempo de recuperação, causando baixa de rendimento ou lesões secundárias.

De acordo com o Dr. Ilton Ghisi Bristot, Ortopedista e Traumatologista, o Overtraining é uma síndrome que vem se tornando cada vez mais comum na prática esportiva, onde a atividade física deixa de ser saudável e prejudica a saúde do praticante.

Os principais sintomas do Overtraining são: perda considerável de rendimento, a falta de energia para iniciar treino,

músculos doloridos, insônia, dores de cabeça, perda de apetite, irritabilidade, ocorrência de lesões, ansiedade e depressão.

Dr. Ilton explica que o diagnóstico é sempre muito difícil, principalmente quando não existe lesão, mas perda de desempenho, necessitando do profissional médico e de educação física para a confirmação da patologia.

Após a identificação do Overtraining inicia-se o tratamento onde o atleta deve reduzir drasticamente o treino ou em casos mais graves, onde existe lesões, a interrupção da atividade física e das competições se torna necessária. Dr. Ilton orienta quando o atleta busca bons resultados e melhor qualidade de vida, ele deve ter acompanhamento médico, profissional de educação física, nutricionista e fisioterapeuta.

O Ortopedista acrescenta que a melhor forma de tratar o Overtraining é prevenindo-se, entre alguns cuidados estão: planeje seu descanso, pois um bom treino de musculação é baseado em três pilares, treino, descanso e alimentação; também uma ou duas vezes por ano pare suas atividades físicas e cuide do seu sono.

Se você se identificou com a sintomatologia citadas nesta matéria agende um avaliação com o especialista.



DR. ILTON GHISI BRISTOT
CRM 2620 / Ortopedista e Traumatologista



OS PRINCIPAIS SINTOMAS: PERDA DE RENDIMENTO, FALTA DE ENERGIA, MÚSCULOS DOLORIDOS, INSÔNIA, DOR DE CABEÇA, PERDA DE APETITE, IRRITABILIDADE, LESÕES, ANSIEDADE E DEPRESSÃO”.

NOSSA MISSÃO:
CUIDAR DA SUA
SAÚDE PORQUE
VOCÊ É **ÚNICO**.



Maria Rocha®
Farmácia de Manipulação

48 3622.1880

☎ 48 99935.9225

Rua Lauro Muller, 17 - Centro, 88701-100 Tubarão (Santa Catarina)

www.mariarocha.com.br



[/farmaciamariarocha](https://www.youtube.com/farmaciamariarocha)



[/farmaciamariarocha](https://www.facebook.com/farmaciamariarocha)

LESÕES NA MÃO:

Saiba quais as patologias mais comuns e os tipos de tratamento

A mão é membro do corpo capaz de coordenar vários movimentos ao mesmo tempo, é rica em precisão, além de executar movimentos desde os mais delicados a aqueles que exigem força e preensão. É formada por 27 ossos principais, sendo oito do carpo, cinco do metacarpo e 14 falanges e um número variável de pequenos ossos sesamóides. Este conjunto é responsável em promover a qualidade de vida da pessoa, mas quando não há cuidados algumas lesões podem surgir.

De acordo com o Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia da mão, Dr. Rafael Roberg, as lesões acometem todas as faixas etárias, desde crianças, adultos e idosos. Na infância e adolescência devido ao grande número de quedas e traumas as lesões traumáticas como as fraturas, entorses e contusões são mais comuns. Já nos adultos jovens, muitas vezes os acidentes de trabalho como esmagamento, ferimento cortante ou queda de altura apresentam uma grande incidência. As tendinites são as causas de dores mais relatadas devidos aos esforços repetitivos ou atividades físicas desregradadas. Os adultos de meia idade e idosos já apresentam a síndrome do túnel do carpo, a artrose e o dedo em gatilho como as patologias mais frequentes.

O Ortopedista explica que a tenossinovite de De Quervain é uma das lesões que desenvolvem com esforço repetitivo, envolvendo dois tendões (abdutor longo do polegar e extensor curto do polegar) que percorrem o lado dorso lateral do punho. "Os pacientes geralmente expressam desconforto considerável com o movimento do punho e do polegar. Este dois tendões que ajudam a mover o polegar desenvolvem degeneração por atrito à medida que passam através de um pequeno túnel", diz.

O diagnóstico dessa patologia é realizado através de avaliação clínica com base na história vivida pelo paciente, exame físico e por imagem, como: ultrassonografia, que confirmará o espessamento e a inflamação dos tendões.

O tratamento da tenossinovite de De Quervain inicia-se com tratamento clínico adequando, tanto medicamentoso como fisioterápico. De acordo com o Ortopedista quando não há um resultado satisfatório é indicado tratamento por intervenção cirúrgica. Este procedimento também é aplicado para outras patologias, como: Dedo em Gatilho, Síndrome do Túnel do Carpo e Cisto Sinovial.

O tratamento cirúrgico mais adotado continua sendo o método aberto, porém com o avanço das técnicas cirúrgicas e dos equipamentos ortopédicos, cada vez mais as cirurgias minimamente invasivas, ou seja, por vídeo estão sendo utilizadas. Dr. Rafael diz que o fator que ainda limita o seu uso é o valor elevado dos equipamentos.

O Ortopedista acrescenta que as cirurgias minimamente invasivas apresentam um tempo de recuperação mais rápida, devido ao acesso cirúrgico menor, menos sangramento intra-operatório e menor risco de infecção. O repouso do paciente leva de 10 a 15 dias e depois inicia a fisioterapia. O método aberto apresenta um tempo prolongado, o paciente leva de três a quatro semanas para apresentar melhora no edema no local e depois inicia a fisioterapia.

Dr. Rafael explica que o paciente após a recuperação da cirurgia encontra-se apto para realizar qualquer atividade que já realizava, desde laboral à atividade física. "O índice de recidiva das doenças como Síndrome do Túnel do Carpo, Dedo em Gatilho e Cisto Sinovial são muitos baixos, desde que a indicação do procedimento e a cirurgia tenham sido precisas, porém é comum o aparecimento das mesmas patologias no membro contralateral", conclui.



DE ACORDO COM O DR. RAFAEL ROBERG, AS LESÕES ACOMETEM TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS, DESDE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS.



DR. RAFAEL ROBERG
CRM 18880 / Ortopedista e Traumatologista



**PATOLOGIA SE
DIAGNOSTICADA
PRECOCEMENTE
TEM GRANDE
CHANCE DE
REABILITAÇÃO**



SÍNDROME DO IMPACTO FEMOROACETABULAR:

Conheça os sintomas e como tratar

Você sentiu dor no quadril, mais comumente na virilha e na nádega e com passar do tempo outros sintomas foram surgindo, como: fisgada ou travamento do quadril, dor noturna ao deitar de lado, limitação da amplitude de movimento de rotação interna da coxa (entrar e sair do carro), alteração dos padrões de marcha e limitação funcional gradativa. Muita atenção a estes sintomas, pois são sinais da Síndrome do Impacto Femoroacetabular. Patologia esta, que se diagnosticada precocemente tem grande chance de reabilitação.

De acordo com o Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues, Ortopedista e Traumatologista, o quadril é formado pelo acetábulo e pela cabeça do fêmur

e quando a sua anatomia é normal durante movimentos do dia a dia ou exercícios comuns, não existe contato agressivo entre fêmur e acetábulo. Mas quando existe o Impacto Femoroacetabular é observado o contato anormal entre o fêmur e o acetábulo provocando micro traumatismo.

O Ortopedista explica que existem três tipos de Impacto Femoroacetabular, são eles: CAM que é quando ocorre um crescimento ósseo no colo do fêmur, chamado de BUMP, e este toca na borda do acetábulo. Já o Pincer há um crescimento ósseo na borda do acetábulo, provocando impacto como se fosse uma pinça e o tipo Misto é o mais comum, que apresenta as características do

CAM mais o Pincer.

O diagnóstico é realizado através do exame clínico e complementado por exames de imagem, como raio-x e ressonância magnética ou artro-ressonância.

Depois de confirmado o tipo de Impacto Femoroacetabular realiza-se o tratamento que na maioria dos casos se inicia com fisioterapia tipo GDS, exercícios como Pilates, além de medicamentos para aliviar a dor. Em situações onde o tratamento conservador não obtém sucesso, indica-se procedimento cirúrgico por vídeoartroscopia.

“Quando existe o tratamento por intervenção cirúrgica é importante fazer, após o procedimento, um bom fortalecimento muscular, e de equilíbrio de ca-

deias musculares, sendo isso individualizados. O prazo de retorno as atividades serão após três a quatro meses de tratamento pós-operatório”, diz o Ortopedista.

Dr. Marco Aurelio explica que por se tratar de uma patologia com alteração mecânica com uma pré-disposição anatômica é difícil prevenir, mas com diagnóstico correto, um trabalho de grupo musculares, evitar atividades com impacto, sobrecarga de peso, flexão e abertura de quadril pode se conseguir ter melhor qualidade de vida.

DR. MARCO AURELIO MACHADO RODRIGUES
CRM 6679 / Ortopedista e Traumatologista



VOCÊ SABE O QUE É CANELITE?

É uma inflamação que afeta muitos atletas



OS SINTOMAS DA CANELITE SÃO: DOR NA CANELA, SOBRETUDO NO INÍCIO E FINAL DO TREINO, DIFICULDADE PARA CAMINHAR, APRESENTAÇÃO DE INCHAÇO E VERMELHIDÃO NA REGIÃO LESIONADA.

Ao sentir dor na região da tíbia durante uma corrida inicialmente pode ser suportável, mas com decorrer da atividade esportiva essa dor tende a aumentar por se tratar de Canelite, uma lesão conhecida cientificamente como síndrome do estresse tibial medial. A patologia acomete geralmente praticante de atividades físicas, principalmente os corredores.

Segundo o Ortopedista e Traumatologista, Rodrigo Menezes de Oliveira, a lesão surge quando ocorre uma

inflamação da membrana que envolve a tíbia. As causas geralmente estão relacionadas ao treino de corrida, entre elas: início repentino da prática de atividade física com alta intensidade, técnica inadequada de corrida, alterações da pisada, corrida em terreno irregular e em asfaltos, e uso de calçados inadequados ou desgastados.

Entre os sintomas da Canelite estão: dor na canela, sobretudo no início e final do treino, dificuldade para caminhar, apresentação de inchaço e vermelhidão na região lesionada.

Dr. Rodrigo explica que o diagnóstico é realizado pela história clínica do paciente e exames por imagem, como radiografias que também são realizadas para descartar fraturas e outras causas de dor.

Depois de conhecer a origem da

dor inicia-se o tratamento com compressas de gelo e anti-inflamatórios para alívio dos sintomas. Orienta-se repouso para que os tecidos se recuperem. O ortopedista explica que após a fase inicial de tratamento é essencial revisar o plano de treino de corrida e a realização da fisioterapia com alongamento e fortalecimento muscular que pode contribuir para a recuperação.

Para prevenir este tipo de lesão Dr. Rodrigo afirma que a realização de aquecimento antes da atividade física, o uso de calçados adequados e fazer alongamento ao final da atividade física contribui para a flexibilidade dos músculos. "É essencial o planejamento, com aumento gradual do volume e intensidade do treino de corrida", conclui.



DR. RODRIGO MENEZES DE OLIVEIRA
CRM 8833 / Ortopedista e Traumatologista

**REDUZA A CONTA DE ENERGIA
ELÉTRICA UTILIZANDO UMA FONTE
DE ENERGIA RENOVÁVEL E SEGURA.**

O SOL.



Empresas credenciadas



Vantagens:

- Redução do consumo de energia de 90%;
- Vida útil do Painel Solar superior a 25 anos
- Valorização do imóvel
- Fonte de Energia não poluente e sem ruído
- Não ocupa área útil.

Contatos:

(48) 99987-8837 / 3632-9229
fabiomay@terra.com.br

www.mayeletrica.com

Com a chegada da tecnologia como: videogames, tablets, celulares e computadores os pais muitas vezes precisam que o filho fique quieto e o jeito é colocar na mão da criança um desses itens eletrônicos. O que muitos pais não levam em consideração é que seus filhos ficam imobilizados por um longo período e esse comportamento, se virar hábito, pode contribuir para o desenvolvimento de futuras lesões, entre elas, na coluna.

Para evitar lesões crônicas na vida adulta é importante que os cuidados comecem na infância e adolescência, pois os ossos estão em desenvolvimento. A atenção com a postura da criança poderá identificar um começo de lesão e se tratado prematuramente há grandes chances de cura.

Dr. Giovanni Benedet Camisão, Ortopedista e Traumatologista, especialista em Ortopediatria, explica que o número de crianças sedentárias vem crescendo e as posições viciosas na coluna têm levado muitas crianças ao consultório. Outros fatores contribuintes para desenvolvimento lesões na coluna é o uso inadequado de mochilas com sobrepeso e a realização de exercícios físicos sem uma pré-avaliação ortopédica.

Para ajudar na prevenção e também conscientizar os pais, a participação das escolas em observar o comportamento das crianças e orientá-las é fundamental. Segundo o Ortopedista, muitos pais

precisam deixar seus filhos por tempo integral em creches e escolas, por isso é importante a participação dos professores em observar os hábitos posturais dos alunos e compartilhar com os pais.

Além das lesões por vícios posturais é importante destacar as lesões congênitas, seja na coluna, ou em outras partes do corpo. Estas podem ser diagnosticadas no ventre da mãe através do exame de Ultrassom e para ter mais chances de reverter à lesão a criança deve receber atendimento do ortopedista no dia seguinte ao nascimento.

Dr. Giovanni explica que o diagnóstico de uma lesão ortopédica é realizado através da história clínica do paciente, exame físico e por imagem, como radiografias e ressonância magnética.

Para o tratamento é importante identificar a causa da dor, seja de origem postural ou congênita, trabalha-se com medicação, reabilitação da coluna com fisioterapia e em alguns casos o tratamento pode ser realizado por intervenção cirúrgica.

Para prevenir os vícios posturais Dr. Giovanni afirma que o esporte quando praticado com orientações de um profissional é um grande aliado. "As crianças que tem como hábito praticar desde cedo algum tipo de esporte terão melhor coordenação motora e fortalecerão a musculatura, além de aprender a lidar com o próprio corpo de forma mais segura", conclui.



A ATENÇÃO COM A POSTURA DA CRIANÇA PODERÁ IDENTIFICAR UM COMEÇO DE LESÃO E SE TRATADO PREMATURAMENTE HÁ GRANDES CHANCES DE CURA.

COLUNA VERTEBRAL:

Os cuidados
começam na
infância

DR. GIOVANNI BENEDET CAMISÃO
CRM 5999 / Ortopedista e Traumatologista



OSTEOPOROSE:

Hábitos saudáveis podem ajudar a prevenir a doença

A Osteoporose é uma doença silenciosa caracterizada pela diminuição progressiva da densidade óssea comprometendo a resistência e qualidade dos ossos. A progressão da patologia pode levar a pessoa sofrer fraturas, pois os ossos ficam finos e porosos. Para prevenir esse desgaste ósseo alguns hábitos saudáveis devem ser adotados, entre elas, uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, prática de exercício físico e exposição ao sol.

Segundo a Reumatologista da Ortoimagem, Dra. Clarissa Sousa, a estrutura do nosso esqueleto vive em constante renovação. Ganhamos massa óssea até os 20 anos e perdemos com maior velocidade depois dos 40 anos.

Nas mulheres, esse desequilíbrio ósseo desponta a partir dos 35 anos, pois as mudanças hormonais que acompanham a menopausa interferem de forma decisiva na perda e ganha de massa óssea. Nos homens o esqueleto se mantém quase intacto até os 40 anos. Entre eles as fraturas osteoporóticas costumam ocorrer após os 70 anos, embora venha aumentando nos últimos anos o risco de quebrarem um osso já a partir dos 50 anos.

Dra. Clarissa explica que a prevalência da doença já ultrapassou 10 milhões de pessoas no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, as projeções estimadas para os próximos dez anos revelam que se espera que o número de fraturas



A DOENÇA É CARACTERIZADA PELA DIMINUIÇÃO PROGRESSIVA DA DENSIDADE ÓSSEA, COMPROMETENDO A RESISTÊNCIA E QUALIDADE DOS OSSOS.

de quadril osteoporóticas por ano (atualmente, 121.700 fraturas anuais) atinja 140 mil pessoas por até 2020.

O diagnóstico da Osteoporose é realizado através do exame de Densitometria Óssea, pois o mesmo permite avaliar o estágio da doença e serve como método de acompanhamento do tratamento. Dra. Clarissa acrescenta que a Densitometria mede a massa óssea na coluna, no fêmur e em alguns casos do osso do antebraço. "O valor $<-2,5$ DP no seu exame de Densitometria faz o diagnóstico de Osteoporose. Além disso, também avalia se existe osteopenia, que é um estágio anterior de perda de massa óssea", diz.

De acordo com a Reumatologista o tratamento da doença é realizado com cálcio e vitamina D. O cálcio é o principal constituinte da substância mineral dos ossos, já a vitamina D estimula a absorção do cálcio dos alimentos e melhora a função muscular. "Recentemente, surgiram medicamentos biológicos que desaceleram o ritmo de degradação dos ossos e com isso, o esqueleto consegue se regenerar o que evita fraturas", afirma.

A melhor forma de evitar o desenvolvimento da Osteoporose é através de hábitos saudáveis como cuidando da alimentação, praticando exercício físico e alguns minutos de exposição ao sol.

Na alimentação é importante ter uma dieta com consumo diário de leite, iogurte e queijo acompanhados de alimentos ricos em vitamina D como: óleo de fígado de peixe (bacalhau, sardinha, salmão e atum), ostras e ovos. A prática de exercício físico é importante porque resultam numa musculatura saudável, que servirá de proteção e complemento ao esqueleto. A exposição solar também contribui para a formação de vitamina D, ideal são 15 minutos diários. Outros cuidados importantes são com as quedas, por isso evite lugares com pisos escorregadios, coloque barras de apoio, use sapatos antiderrapantes e também evite o consumo de cigarro, álcool e café em excesso.

Dra. Clarissa conclui que para cada paciente é realizado um tipo de tratamento, por isso é importante sempre fazer uma avaliação com o especialista.



SUAS MÃOS TREMEM MUITO?

Especialista explica que sintomas como movimento involuntário nas mãos pode estar relacionado à patologia Tremor Essencial

Você já deve ter encontrado aquela pessoa que ao fazer uma atividade com a mão, seja escrever ou segurar uma xícara, a mão dela treme involuntariamente. Sintoma como este pode estar relacionado a patologia, Tremor Essencial.

De acordo com o Neurocirurgião da Ortoimagem, Dr. Fernando Oliva da Fonseca, o Tremor Essencial é a doença do movimento involuntário mais comum. Conhecido também como Tremor Essencial benigno, tremor familiar ou tremor hereditário.

O especialista explica que as pessoas que têm a patologia sofrem de tremor incontrolável nas mãos, cabeça, voz ou outras partes do corpo. "A doença geralmente começa na idade jovem adulta e pode agravar progressivamente", diz.

A causa do Tremor Essencial é desconhecida, mas na maioria das pessoas diagnosticada com a patologia, têm outro membro da família com o Tremor Essencial. Para as pessoas com histórico familiar os sintomas tendem a começar mais cedo.

O Neurocirurgião diz que a doença é perceptível quando a pessoa man-

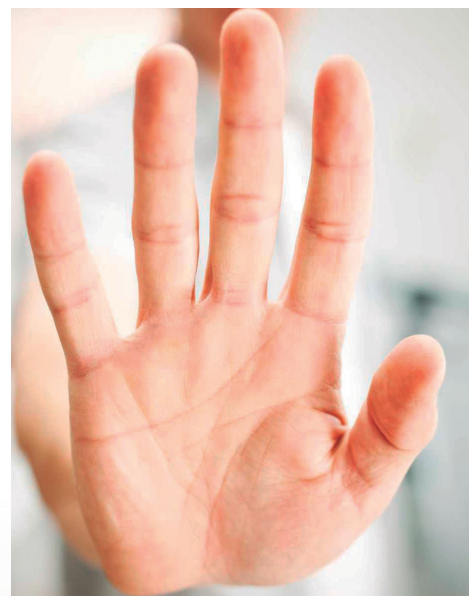
tém os braços e as mãos estendidas ou quando realiza movimentos finos (leves) com as mãos, como: segurar um copo, usar uma colher ou escrever. Os tremores param normalmente quando as mãos e os braços estão completamente relaxados. "O estresse muitas vezes agrava temporariamente o tremor", diz.

O diagnóstico é realizado através da história clínica e do exame neurológico. Dr. Fernando explica que não há exames por imagem ou sanguíneos que comprovem a patologia. O especialista solicita exames para excluir outras doenças com tremor que possam estar presentes ou provocando a piora deste.

O tratamento do Tremor Essencial é realizado através de medicações como: beta-bloqueadores ou anticonvulsivantes, toxina botulínica e em casos mais graves indica-se tratamento por intervenção cirúrgica.

Outras orientações que o neurocirurgião recomenda é o cuidado com a alimentação com a redução da cafeína, estimulantes e redução de medicamentos que contribuem para a piora do tremor.

O especialista explica que a procura por tratamento se faz necessário quando os tremores interferem nas atividades diárias, se torna um transtorno para a pessoa, sentem vergonha e causa isolamento social.



ALGUNS HÁBITOS QUE PODEM MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

- Comece a praticar hobbies que não exijam muita atividade física, como ler, ouvir música ou assistir filme.
- Você também pode fazer exercícios de respiração e meditação para relaxar sem fazer muito esforço físico.
- Se você se identificou com as informações procure por um especialista.



DR. FERNANDO OLIVA DA FONSECA
CRM 9432 / Neurocirurgião

LESÃO NO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR:

Especialista explica quais os sintomas e como tratar

A prática esportiva atualmente vem crescendo em todas as faixas etárias, devido à ampla divulgação que o esporte proporciona para saúde. Mas em alguns casos, como nos chamados “atletas de fim de semana”, a ideia de proteção e prevenção de riscos a saúde pode não ser tão verdadeira, pois quando a atividade esportiva é realizada sem o devido preparo, aumenta a possibilidade de lesões e entre elas está a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA). Esta lesão além de atingir os atletas de fim de semana, está presente em atletas de alto rendimento.

Segundo Dr. Rafael Olívio Martins, Ligamento Cruzado Anterior é uma tira fibrosa e resistente situada entre o fêmur e a tíbia e sua estrutura é responsável por estabilizar principalmente o deslizamento anterior posterior entre esses dois ossos.

O especialista explica que a lesão no LCA acontece quando a atividade esportiva exige aceleração, desaceleração e movimento de rotação do joelho. E com isso ocorre a entorse, ocasionando a ruptura ou o estira-

mento do Ligamento Cruzado Anterior, sendo comum um estalido audível, seguido de dor forte, inchaço e incapacidade do joelho.

“Após a lesão inicial os sintomas de dor e edema (inchaço) regridem em alguns dias, enquanto o principal problema na evolução crônica será falseio (sensação do joelho sair do lugar) que caracteriza a instabilidade, responsável por uma maior sobrecarga articular, ocasionando piora das lesões meniscais e condrais, levando ao desgaste do joelho até chegar à artrose”, diz.

Entre as práticas esportivas que a lesão é predominante está o futebol. Outros esportes que podem ser relacionados são: vôlei, basquete, tênis e lutas. Dr. Rafael acrescenta que o acidente motociclístico também pode resultar em lesão do LCA

O diagnóstico é realizado através do exame físico e para confirmação e auxílio na avaliação de lesões associadas como meniscais e condrais são solicitados exames por imagem, como a Ressonância Magnética que é referência pela precisão.

Confirmado o diagnóstico inicia-se o tratamento que em razão da instabilidade indica-se cirurgia para recuperar a estabilidade do joelho. “É realizado por vídeo artroscopia, necessitando do uso de enxerto e de parafusos para a sua fixação”, afirma.

Após a cirurgia, a fisioterapia será concentrada primeiramente na recuperação dos movimentos da articulação e dos músculos ao redor dela. Depois, será seguida por um programa de fortalecimento elaborado para proteger o novo ligamento. A fase final da reabilitação é dirigida ao retorno funcional, determinada conforme a rotina de cada paciente.

Dr. Rafael explica que a prevenção da lesão pode ser feita realizando fortalecimento e alongamento da musculatura do joelho, condicionamento gradativo para a atividade esportiva, calçados adequados que propiciem melhor apoio, adaptados para cada tipo de pisada e a prática esportiva.

Se você se identificou com a sintomatologia abordadas nesta matéria agende uma consulta com o especialista.





**A LESÃO NO
LCA ACONTECE
QUANDO A
ATIVIDADE
ESPORTIVA EXIGE
ACELERAÇÃO,
DESACELERAÇÃO
E MOVIMENTO
DE ROTAÇÃO DO
JOELHO.**



DR. RAFAEL OLIVIO MARTINS
CRM 8819 / Especialista em Traumatologia esportiva e
Artroscopia; membro da Sociedade Brasileira de Joelho;
membro da Sociedade Brasileira de Artroscopia e
Traumatologia do Esporte e membro da ISAKOS



VEM AÍ UMA NOVA ORTOIMAGEM

Fundada em 1984 sob a iniciativa de três médicos Ortopedistas, Dr. José Adonis Ribeiro, Dr. Vilmar Loch e Dr. Ilton Ghisi Bristot, a Ortoimagem comemora no mês de janeiro 35 anos de história.

Desde a inauguração o objetivo dos proprietários sempre foi oferecer a Tubarão e região uma assistência médica com um diagnóstico rápido e seguro, evidenciando o bom atendimento para atender as necessidades e expectativas da população.

Nestes 35 anos não será diferente, visando ampliar o atendimento na área da Ortopedia e Traumatologia será construído um novo prédio, onde hoje é a casa azul, localizada na rua Padre Bernardo Freuser, Centro de Tubarão. A nova estrutura oferecerá mais conforto aos clientes.

O projeto arquitetônico foi desenvolvi-

do pela Arquiteta e Urbanista, Andréa Guglielmi Piazza Fernandes.

A Ortoimagem é Centro de Ortopedia e Imagem que conta com uma equipe médica composta por 15 Ortopedistas e Traumatologistas, especializados em diversas subespecialidades. Também conta com médicos Neurologistas, Reumatologistas, Radiologistas e Nutricionista.

Para garantir a qualidade no diagnóstico e oferecer atendimento seguro dispõe de um Centro de Diagnóstico e Imagem, com: Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, Ultrassonografia, Densitometria Óssea e Raio X digital, além de Sala de Gesso.

Conheças os nossos serviços no site acesse: <http://www.ortoimagemb.com.br/servicos>.



**A NOVA
ESTRUTURA
DO CENTRO DE
ORTOPEDIA
E IMAGEM
OFERECERÁ
MAIS
CONFORTO
AOS CLIENTES.**

ANDREA GUGLIELMI PIAZZA
FABIANY MENEHHEL



CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

Veja algumas dicas que podem contribuir para uma vida mais saudável

HIDRATE-SE!

Uma das dicas mais importantes seria aumentar o consumo de água, pois um corpo desidratado fica mais fraco, confunde sede com fome, pode “travar” o intestino etc. Compre garrafinhas bem bonitas, deixe uma no quarto, no trabalho, na bolsa e outra no carro.

CONSUMA MAIS FRUTAS

Assim que chegar da feira já deixe as frutas lavadas e cortadas, compre potinhos bem bonitos para transportá-las. Teste novas receitas. Que tal experimentar uma fruta nova por semana?



DURMA MAIS

Um corpo que não descansa é um corpo que não trabalha direito, que economiza calorias diminuindo seu metabolismo, e que aumenta o apetite por alimentos calóricos em busca de energia rápida.

RECEITAS ORTOIMAGEM

Nossos funcionários colocam a mão na massa e preparam deliciosos pratos para compartilhar com vocês. Confira o passo a passo e experimente fazer em casa essas gostosuras.

A receita dessa edição ficou por conta da funcionária **Francisca Souza da Silva de Araujo** (Atendente de consultório)

Salada de frango com legumes

Tempo de preparo: 40 minutos
Rendimento: 6 porções



INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango
- 1 Kg de Batata
- 2 Cenouras
- 1 Cebola em fatias
- 2 Tomates sem pele cortado em fatias
- 1 Abobrinha média
- Alface
- 100 g de Azeitonas Verdes
- 2 Ovos cozido
- Sal
- Pimenta

MOLHO

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre

- Cheiro verde picado
- Sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe em água e sal o peito de frango (sem pele), as batatas, cenouras e a abobrinha. (Escorra). Corte em cubos o frango, corte as batatas e as cenouras, misture tudo, tempere com sal e pimen-

ta, acrescente os ingredientes ao molho em um recipiente, faça camadas de frango intercalando com a cebola e o tomate e regando com o molho. Decore com azeitonas, ovos cozidos e alface.



AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!

ORTOIMAGEM PRESENTEIA 150 CRIANÇAS EM TUBARÃO

No dia 05 de outubro os colaboradores da Ortoimagem entregaram com festa os brinquedos arrecadados durante a 6ª edição da Campanha do Dia das Crianças. "Doe um brinquedo e ganhe um sorriso. Uma infância com brinquedos é uma infância mais feliz", para os

Centros Educacionais Infantis: Borboleta Azul, localizado no bairro São João, e Anjos da Guarda, localizado no bairro Guarda, margem direita.

Foram doados mais de 150 brinquedos durante as confraternizações. Em todos os CEIS foram servidos cup-

cakes, sucos e guloseimas, além de realizar apresentações do musical "As Aventuras de Ladybug e Cat Noir", e pinturas faciais realizadas pela empresa Dani Kids Animações, que apoiou a Campanha pelo segundo ano consecutivo.

A Ortoimagem realiza o

projeto desde 2013 e já entregou mais de 2 mil brinquedos para as crianças dos Centros Educacionais Infantis de Tubarão. No ano passado a Instituição beneficiada foi o Centro Educacional Cantinho da Alegria, localizado no bairro Morrotes, onde foram presenteadas 123 crianças.



A ORTOIMAGEM JÁ ENTREGOU MAIS DE 2 MIL BRINQUEDOS PARA AS CRIANÇAS DOS CEIS DE TUBARÃO.



Ortoimagem, um Centro de Ortopedia e Imagem especializado em cuidar da sua saúde.

- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada
- Ultrassonografia
- Densitometria Óssea
- Raio-X digital
- Eletroneuromiografia

O Corpo Clínico da Ortoimagem é composto por 15 Ortopedistas e Traumatologistas, especializados em diversas áreas da Ortopedia. Além de Neurologistas, Reumatologistas, Nutricionista e Radiologistas.

Para um atendimento completo dispõe de um Centro de Diagnóstico e Imagem e Sala de Gesso com profissionais habilitados, proporcionando um atendimento seguro e qualidade nos seus diagnósticos.




Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

Caminhando com você!



ATENDIMENTO
DE QUALIDADE
PARA VOCÊ E
SUA FAMÍLIA

FARMÁCIA
USI **MAIS**

Av. Marcolino Martins Cabral, nº 1636
Vila Moema, Tubarão - SC
Telefone: (48) 3626-1414
 (48) 99965-0085



 usimais

 usimaisfarm

**ABERTA TODOS
OS DIAS DAS
08h ÀS 24h
INCLUSIVE
FERIADOS**

ORTONEW[®]

3632 - 0387



Produtos - Médicos - Hospitalares - Fisioterapia - Técnica Ortopédica

ORTONEW[®]

Produtos Ortopédicos
Médicos - Hospitalares
Fisioterapia
Técnica Ortopédica

ORTONEW[®]

Técnica e Produtos Ortopédicos



Cadeiras de rodas e banho / Modeladores cirúrgicos / Confecção de próteses
(pernas e braço mecânicos) / Meias de compressão / Coletes ortopédicos / Andadores /
Imobilizadores para tendinites - LER / Produtos ortopédicos e médicos

www.ortonew.com.br

ortonew@ortonew.com.br

Av. Marcolino Martins Cabral, 1504 - Centro - Tubarão/SC- ao lado da Droga Raia - (48) 3632-0387