

Para mais informações  
acesse também o nosso site  
[www.ortoimagemtb.com.br](http://www.ortoimagemtb.com.br)  
ou ligue 48 3631-1400



**Ortoimagem**  
Centro de Ortopedia e Imagem

Ano 5 - Edição 11  
Julho a dezembro de 2019.

# ORTOSAÚDE

UMA REVISTA ORTOIMAGEM

Este exemplar tem  
**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

# EPICONDILITE LATERAL:

Conheça os sintomas e como tratar a lesão  
que acomete os atletas e outros profissionais.  
Por Dr. Willian Nandi Stipp. **Pág 8**

**14 VASCULITE:**  
conheça os tipos e a  
importância do tratamento

**10 e 11 ALIMENTAÇÃO:**  
importante aliada na prática  
de exercícios físicos

**15 MAL DE PARKINSON:**  
saiba como conviver melhor  
com a doença



**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



# LABORATÓRIO SANTA CATARINA

a m i g o d a v i d a

**Qualidade e confiança que você e sua família merecem.**



**8 UNIDADES  
DE COLETA**



**HORÁRIO  
ESPECIAL**



**CONSULTA DE  
RESULTADOS  
ONLINE**



**MAIS DE  
1000 EXAMES  
DISPONÍVEIS**



**LAB KIDS  
TODOS OS  
SÁBADOS**



**COLETA  
DOMICILIAR E  
EMPRESARIAL**

 [labsc.com.br](http://labsc.com.br)

 **LaboratorioSantaCatarina**

**Central de atendimento: 3626-0014**

 **@lab.sc**

 **48. 99129-0014**



Dr. José Carlos Mamprim  
Diretor Técnico  
CRF 645

## EDITORIAL

Praticar exercícios é muito benéfico para a saúde, mas o atleta deve estar atento a alguns detalhes que faz toda a diferença para prevenir lesões, entre eles, o alongamento antes e depois dos exercícios. Aquecimentos também são importantes, além de cuidar da alimentação evitando os excessos

Nesta edição a matéria de capa traz como tema a Epicondilite Lateral, conhecida popularmente como "cotovelo do tenista", uma lesão que acomete a origem dos tendões extensores na região lateral do cotovelo. Quem explica é o Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia do ombro e cotovelo, Dr. Willian Nandi Stipp.

A revista Ortosaúde também traz uma matéria sobre doença de Dupuytren, uma patologia caracterizada pela fibroproliferação que atinge o tecido subcutâneo da região palmar das mãos e essa proliferação substitui a fáscia palmar por um tecido colagenoso firme e inelástico, progredindo com o tempo para formação de nódulos e cordas fibrosas que causam a retração dos dedos. Esta patologia é abordada pelo Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia da mão, Dr. Rafael Roberg.

Ainda na Ortopedia, Dr. Rafael Olivio Martins, Ortopedista e Traumatologista e especialista em cirurgia do joelho, explana sobre Lesão no Menisco.

Outro tema é a Lesão na Banda Iliotibial, é o termo designado para a dor na região lateral do joelho, que é comum em corredores e ciclistas de longa distância, principalmente os atletas em fase de overtraining. Quem esclarece a patologia é o Dr. Luciano Dias Batista, Ortopedista e Traumatologista do esporte, especialista em cirurgia do joelho.

Na área da Coluna Vertebral, os Ortopedistas e Traumatologistas, especialistas em cirurgia da coluna, Dr. Martins Back Netto e Dr. Phelipe de Souza Menegaz, abordam sobre Cifose de Scheuermann, uma patologia que causa deformidade na coluna torácica média, estando associada com acunhamento vertebral anterior, irregularidade das placas terminais e nódulos de Schmorl.

Na área da Nutrição a Nutricionista, Alice Cunha explica sobre alimentação: importante aliada na prática de exercícios físicos.

A Ortosaúde também traz um tema bem importante dentro da Neurologia como o Mal de Parkinson. O Neurocirurgião, Dr. Fernando Oliva da Fonseca, explica como conviver melhor com a doença.

Dentro da Reumatologia, Dr. Glauco Schmitt, Reumatologista, esclarece os sintomas e como tratar a Vasculite.

Além de abordar assuntos direcionados aos cuidados com a saúde, a Ortosaúde traz mais informações sobre a construção da nova estrutura da Ortoimagem e o projeto social realizado no primeiro semestre.

A todos uma boa leitura!



**Francine Germano de Andrade**  
Jornalista

# SUMÁRIO

**6 DOENÇAS DE DUPUYTREN:**  
conheça as características da patologia e como voltar a movimentar todos os dedos da mão.  
**Dr. Rafael Roberg**

**8 EPICONDILITE LATERAL:**  
conheça os sintomas e como tratar a lesão que afeta atletas e outros profissionais.  
**Dr. Willian Nandi Stipp**

**9 LESÃO NO MENISCO:**  
conheça os sintomas e como tratar.  
**Dr. Rafael Olivio Martins**

**10 e 11 ALIMENTAÇÃO:**  
importante aliada na prática de exercícios físicos.  
**Nutricionista Alice Cunha**

**12 e 13 CIFOSE DE SCHEUERMANN:**  
tratamento precoce pode promover melhor qualidade de vida.  
**Dr. Phelipe de Souza Menegaz e Dr. Martins Back Netto**



**14 VASCULITE:**  
conheça os tipos e a importância do tratamento.  
**Dr. Glauco Schmitt**

**15 MAL DE PARKINSON:**  
saiba como conviver melhor com a doença.  
**Dr. Fernando Oliva da Fonseca**

**16 SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL:**  
lesão que atinge principalmente os corredores.  
**Dr. Luciano Dias Batista**



**18 2020 ORTOIMAGEM TERÁ NOVA ESTRUTURA**

**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 Ortosaúde 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. 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  
Nutricionista Alice Cunha

### RESPONSÁVEL TÉCNICA

Dra. Cristiane Moskorz - CRM 8029 e RQE 8026

### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Francine Germano de Andrade - SC4381JP

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Madre Santa Multiagência @agmadresanta

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

[www.ortoimagetmb.com.br](http://www.ortoimagetmb.com.br)  
[www.facebook.com/ortoimagetmb](https://www.facebook.com/ortoimagetmb)  
[www.instagram.com/ortoimagetmb](https://www.instagram.com/ortoimagetmb)  
Youtube: Ortoimagem



**Ortoimagem**  
Centro de Ortopedia e Imagem

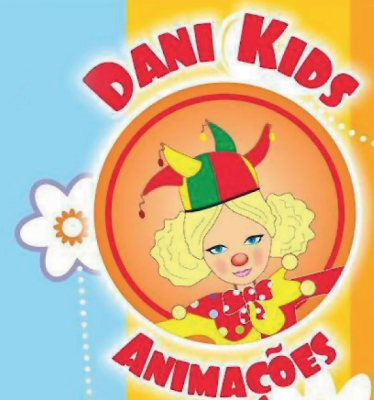
## Animação total em sua festa!

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

☎ **48 99996-7343**

✉ [danikidsanimacoes@gmail.com](mailto:danikidsanimacoes@gmail.com)

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



# DOENÇAS DE DUPUYTREN:

conheça as características da patologia e como voltar a movimentar todos os dedos da mão

A mão é um membro do corpo que é fundamental em todas as atividades. Sem ela segurar um objeto, abrir uma porta fica mais complicado. Por isso é importante manter a saúde das mãos. Se você sentir um nódulo ou cordas fibrosas na palma da mão, fique atento, pois pode ser a doença de Dupuytren.

De acordo com Dr. Rafael Roberg, Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia da mão da Ortoimagem, a doença de Dupuytren é caracterizada pela fibroproliferação que acomete o tecido subcutâneo da região palmar das mãos e essa proliferação substitui a fáscia palmar por um tecido colagenoso firme e inelástico, progredindo com o tempo para a formação de nódulos e cordas fibrosas que causam a retração dos dedos na posição de flexão, gerando assim a contratura de Dupuytren.

As pessoas mais propensas a desenvolver a patologia são as do sexo masculino, principalmente entre 40 a 60 anos. Entre os fatores de risco estão: diabetes mellitus, epilepsia, alcoolismo e tabagismo.

Dr. Rafael explica que os sintomas da doença de Dupuytren são aparecimentos de nódulos ou cordas fibrosas na palma da mão, mais comumente no

quarto e quinto dedos, causando uma deformidade em retração dos mesmos na direção da palma, impossibilitando o paciente de estender os dedos. Normalmente são indolores e progressivos com o tempo.

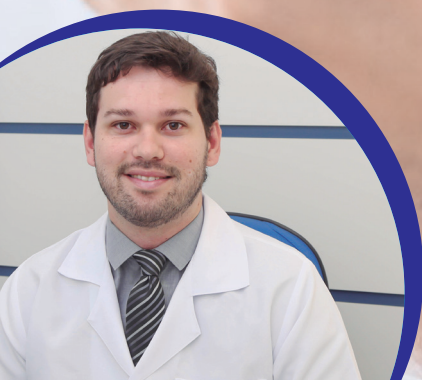
A doença apresenta três estágios, sendo o primeiro a fase proliferativa, na qual a atividade celular é intensa e é onde ocorre o início da doença. A segunda fase é a evolutiva, onde as células se agrupam para formar os nódulos e a última que é a fase residual, pois a atividade celular é menor.

Depois de confirmada a lesão, realiza-se o tratamento que é por intervenção cirúrgica, único método efetivo. O procedimento consiste na ressecção do tecido doente na região acometida. "O tratamento cirúrgico está indicado nas contraturas severas que causam deformidades graves em que o paciente não consegue esticar os dedos e prejudica as funções diárias e laborais", diz.

O Ortopedista destaca quando a cirurgia é realizada nas fases proliferativa ou involutiva, pode ser que tenha reincidência devido à atividade celular estar ativa. O importante é realizar o tratamento com um ortopedista especialista na área.



**AS PESSOAS MAIS PROPENSAS A DESENVOLVER A PATOLOGIA SÃO AS DO SEXO MASCULINO, PRINCIPALMENTE ENTRE 40 A 60 ANOS.**



**DR. RAFAEL ROBERG**  
CRM 18880 - RQE 15758 / Ortopedista e Traumatologista



L I N H A

# YOGA

F A C I A L

AUTO CUIDADO DA SUA PELE

PERSONALIZE  
SUA ESSÊNCIA



#COSMETICOMANIPULADO  
#MANDAMANIPULAR

  
**Maria Rocha**<sup>®</sup>  
Farmácia de Manipulação



whatsapp  
48 99935.9225 | 48 3622.1880



Rua Lauro Müller, 17 • Centro • Tubarão • SC

WWW.MARIAROCHA.COM.BR

# EPICONDILITE LATERAL:

conheça os sintomas e como tratar a lesão que acomete os atletas e outros profissionais

A Epicondilite Lateral também conhecida por “cotovelo do tenista” acomete muitos atletas, mas também outras profissões que tenham o uso excessivo do antebraço.

Segundo Dr. Willian Nandi Stipp, Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia do ombro e cotovelo da Ortoimagem, a Epicondilite Lateral é uma patologia que acomete a origem dos tendões extensores na região lateral do cotovelo. Caracteriza-se por alterações degenerativas no tecido tendíneo compostas de fibrose, alterações vasculares e distorção do colágeno. O tendão mais atingido é o extensor radial curto do carpo.

O Ortopedista explica que a causa da doença pode estar relacionada a um condicionamento físico ruim ou inadequado e atividades que aumentam a carga de tensão e de stress dos tendões extensores do punho e dos dedos. “A sobrecarga transmitida aos tendões gera micro lesões que originam o processo de degeneração”, diz.

Entre os atletas e profissionais que tem maior predisposição para desenvolver a Epicondilite Lateral estão: jogadores de tênis, padel, beach tênis, musculação e cross fit e os profissionais que realizam atividades repetitivas como: digitadores, eletricitistas, marceneiros, encanadores, açougueiros, cabeleireiras e operários. Dr. Willian acrescenta que além do

esforço repetitivo, mas menos frequente, a lesão pode acontecer depois de um trauma direto na região lateral do cotovelo ou após um esforço extremo súbito.

Os sintomas que o paciente apresenta são dor na região lateral do cotovelo que varia dependendo do grau de intensidade da lesão. Em casos leves há uma dor suportável. Em grau moderado existe dor forte durante as atividades e até mesmo em repouso. Em situações onde a lesão é grave há incapacidade física o que torna qualquer movimento difícil.

De acordo com o Ortopedista é possível chegar ao diagnóstico através de exame físico e história clínica do paciente, exames por imagem raramente são solicitados.

Para aliviar a dor o tratamento conservador consiste em analgésicos e anti-inflamatórios, uso de gelo no local, repouso relativo onde o objetivo é modificar ou adequar as atividades em excesso e não deixa-las de praticar; correção da técnica esportiva e laboral, assim como a adequação dos equipamentos de trabalho e lazer. O uso de órtese também é indicado para diminuir a sobrecarga ao tendão, além da fisioterapia com programa de reabilitação.

Dr. Willian explica que existem outras abordagens de tratamento conservador, como: terapias por onda de choque, infiltração com plasma rico em plaquetas, adesivos de óxido nítrico e acupuntura. Quando nenhuma técnica de tratamento conservador é bem-sucedida, indica-se procedimento cirúrgico.

O tempo da reabilitação depende de alguns fatores, como faixa etária do paciente e gravidade do quadro. Em casos leves a recuperação pode levar apenas algumas semanas, mas em casos de



**A SOBRECARGA TRANSMITIDA AOS TENDÕES GERA MICRO LESÕES QUE ORIGINAM O PROCESSO DE DEGENERAÇÃO.**

lesão intensa, pode levar até seis meses ou mais.

Dr. Willian orienta que os atletas e profissionais realizem esportes e suas atividades diárias de forma apropriada. O aquecimento antes de praticar atividades esportivas ou outros exercícios com o cotovelo ou músculos dos membros superiores é fundamental. Os alongamentos também são importantes antes e após os treinos. As atividades repetitivas e esforços estáticos com os membros superiores devem ser evitados.

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



**DR. WILLIAN NANDI STIPP**  
CRM 14307 - RQE 9703 / Ortopedista e Traumatologista



# LESÃO NO MENISCO:

## conheça os sintomas e como tratar

A maior incidência de Lesões no Menisco é decorrente de traumas sofridos durante a realização de atividades físicas.

Segundo Dr. Rafael Olivio Martins, Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia do joelho da Ortoimagem, os meniscos são cartilagens presentes na articulação do joelho. "São duas estruturas, um menisco medial e outro lateral, ambos localizados acima da tíbia, com o formato de C, tendo a função de diminuir o impacto e promover a adaptação entre as faces articulares do fêmur e da tíbia," diz.

A Lesão do Menisco pode ocorrer por trauma, normalmente, em atletas jovens, onde a entorse do joelho é a responsável pela mesma. Outra causa da lesão é por degeneração, mais comum após os 40 anos, onde o menisco é mais frágil e esta fragilidade seria suficiente para causar lesão, mesmo espontaneamente.

Dr. Rafael explica que após a lesão os sintomas são: dor, rigidez, inchaço, sensação de perda de controle do joelho e uma redução da amplitude dos movimentos, tanto de extensão como de flexão.

O diagnóstico é realizado atra-

vés da história clínica do paciente, exame físico e para confirmação é solicitado exame por imagem de ressonância magnética.

Depois da confirmação do diagnóstico, inicia-se o tratamento que pode ser conservador ou cirúrgico, dependendo do perfil da lesão, idade do paciente e estilo de vida. O tratamento conservador pode ser medicamentoso e fisioterápico. Já a cirurgia por artroscopia visa remover ou suturar as lesões, dependendo de vários aspectos para sua indicação.

No pós-operatório é útil a fisioterapia com fortalecimento muscular e o tempo de reabilitação vai depender do tipo de lesão apresentada.

Para evitar a lesão o Ortopedista recomenda fazer exercícios constantes de fortalecimento da musculatura com alongamentos na região. Outro fator importante na prevenção de Lesão no Menisco é a escolha do calçado ideal para o esporte que você pratica, principalmente os esportes relacionado a impacto.



**APÓS A LESÃO OS SINTOMAS SÃO: DOR, RIGIDEZ, INCHAÇO, SENSAÇÃO DE PERDA DE CONTROLE DO JOELHO E REDUÇÃO DOS MOVIMENTOS.**





**PARA CADA TIPO DE EXERCÍCIO E NECESSIDADE DO PACIENTE É DESENVOLVIDA UMA DIETA. É FUNDAMENTAL COMER ALIMENTOS QUE DÃO ENERGIA, MAS QUE SEJAM DE FÁCIL DIGESTÃO.**

Para você que busca mais qualidade de vida e está começando ou já pratica algum tipo de exercício físico, mas sem uma orientação nutricional, saiba que é importante alinhar o exercício com uma alimentação adequada para obter um resultado satisfatório.

Segundo a Nutricionista da Ortoimagem, Alice Cunha, para cada tipo de exercício e necessidade do paciente é desenvolvida uma dieta. Ela explica que é fundamental comer alimentos que dão energia, mas que sejam de fácil digestão. "O carboidrato é fonte de energia e precisa estar no cardápio. O tipo e quantidade dependem da modalidade do exercício, duração e intensidade, bem como do tempo que o atleta terá entre a refeição e o treino", diz.

Quando o atleta realiza a alimentação até meia hora antes do treino, o melhor é escolher alimentos fonte de carboidratos de rápida absorção. Também é importante lembrar o cuidado que se deve ter com a alimentação pós-treino. De acordo com Alice a ingestão de proteína é fundamental. "Precisamos entender que a proteína é essencial para o corpo crescer e se regenerar. Para adultos que não são muito ativos, o recomendado é ingerir diariamente cerca de, 0,7g de proteína por quilo de peso corporal. No caso de atletas variamos de 0,8 a 2g, sempre equilibrando com alimentação prescrita individualizada", explica.

Em algumas dietas é indicado o consumo de whey como complemento alimentar, mas não como substituto da alimentação, ou seja, para um resultado

positivo é necessário que a dosagem esteja adequada com a dieta e é de suma importância uma boa ingestão hídrica e o cuidado com bebidas alcoólicas, devido o bom funcionamento do fígado e rins.

Outra questão discutida no que se refere à alimentação é o intervalo entre uma e outra. A Nutricionista explica que está mais do que provado que na prática clínica não existe um padrão. A melhor estratégia prescrita pelo profissional de nutrição é aquela em que o paciente consegue se adaptar e realmente ingerir o que está sendo prescrito na oferta alimentar.

Alice recomenda que buscar pelo corpo perfeito está muito em alta, mas destaca que a saúde vem em primeiro lugar. "Antes de começar uma atividade física consulte a nutricionista e não faça nenhuma dieta da "moda", pois o principal problema é não estar ingerindo nutrientes suficientes ao restringir algum grupo alimentar e consequentemente ocorrer deficiências nutricionais, acarretando doenças relacionadas no futuro", conclui.



# ALIMENTAÇÃO: IMPORTANTE ALIADA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Saiba quais alimentos devem ser consumidos antes e depois do treino e entenda a importância de ter o equilíbrio entre o exercício e a alimentação para um resultado satisfatório



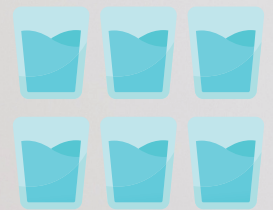
## Tipos de alimentos

Quando o atleta realiza a alimentação até meia hora antes do treino, o melhor é escolher alimentos fonte de carboidratos de rápida absorção. Lembre-se: cuidado também com a alimentação pós-treino.



## Corpo perfeito?

A busca pelo corpo perfeito está muito em alta, mas lembre-se: a saúde vem em primeiro lugar, “consulte a nutricionista e não faça nenhuma dieta da “moda”, pois o principal problema é não está ingerindo nutrientes suficientes”.



## Líquidos

A ingestão de água é também fator importantíssimo. Cerca de 2 litros por dia é o necessário para nosso organismo funcionar adequadamente e apresentar um melhor rendimento.



**ALICE CUNHA**  
CRN 2343 / Nutricionista



Dores na coluna podem surgir ao longo da vida, mas quando as dores começam na infância e adolescência, é importante uma atenção maior e buscar tratamento o quanto antes para promover melhor qualidade de vida na fase adulta. Entre as patologias que podem aparecer na juventude está a Cifose de Scheuermann, uma doença que apresenta uma deformidade rígida que afeta a coluna torácica média ou coluna tóraco lombar. Esta patologia não é prevenível, por isso a atenção deve ser voltada ao diagnóstico precoce.

Segundo Dr. Phelipe de Souza Menegaz, Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia da coluna da Clínica Ortoimagem, a Cifose de Scheuermann, além da deformidade na coluna torácica média, a patologia está associada com acunhamento vertebral anterior, irregularidade das placas terminais (superfície entre a vértebra e o disco) e nódulos de Schmorl (herniações discais para o interior do corpo vertebral).

Dr. Martins Back Netto, também Ortopedista e Traumatologista, especialista em cirurgia da coluna da Clínica Ortoimagem, acrescenta que a Cifose de Scheuermann é de causa indefinida, aparentemente de caráter multifatorial com componente genético com 74% de hereditariedade. Outros fatores relatados referem-se ao encurtamento da musculatura isquiotibial (parte posterior da coxa) e a fatores mecânicos que desencadeariam respostas de remodelamento secundárias, como a diminuição do tamanho esternal.

O sintoma da doença é dor e

uma das preocupações é com a deformidade estética (cifose rígida – corcunda). Durante a adolescência a dor ocorre na região da cifose durante as atividades físicas ou ficar período prolongado sentado. Por causar uma hiperlordose cervical e lombar compensatória, pacientes adultos podem queixar-se de dor nessas regiões também. Os sintomas são piores durante o dia e quando se realiza atividades físicas ou trabalho pesado. “Pacientes podem apresentar contratura de músculos posteriores da coxa e musculatura peitoral, o que intensifica a deformidade”, diz Dr. Phelipe.

Para se chegar ao diagnóstico da Cifose de Scheuermann o Ortopedista avalia a história clínica do paciente e exame físico. A radiografia panorâmica da coluna é importante para quantificar o tamanho da deformidade.

De acordo com Dr. Phelipe depois de conhecer o grau da cifose e sintomas subjetivos, se inicia o tratamento que tem o objetivo de impedir a progressão da deformidade, aliviar a dor, corrigir deformidades graves e melhorar a aparência do paciente.

O tratamento clínico consiste de fisioterapia, exercício de fortalecimento da musculatura paraespinal e alongamento da musculatura do tórax e abdômen. O uso de um colete está recomendado para pacientes com deformidade cifótica móvel e curva de magnitude maior que 45 graus, que ainda tenha expectativa de crescimento substancial. “O colete leva a estabilização da deformidade. Pacientes com curvas maio-

res que 70 ou 75 graus, curvas progressivas e dolorosas podem ser candidatos à cirurgia. O procedimento consiste na correção da deformidade através da realização de múltiplas osteotomias na coluna e fixação com parafusos”, afirma Dr. Phelipe.

Depois do tratamento muitos pacientes podem se questionar se há mudança na qualidade de vida. Dr. Martins explica que os pacientes que realizaram somente tratamento clínico, fortalecimento e exercícios geralmente não apresentam limitações para as atividades diárias. Já os pacientes que realizaram cirurgia, apresentam limitações características ao procedimento cirúrgico, mas dependendo da quantidade de vértebras incluídas na cirurgia esta diminuição de movimentos é imperceptível e geralmente não impede o paciente de realizar atividades laborais e/ou físicas.

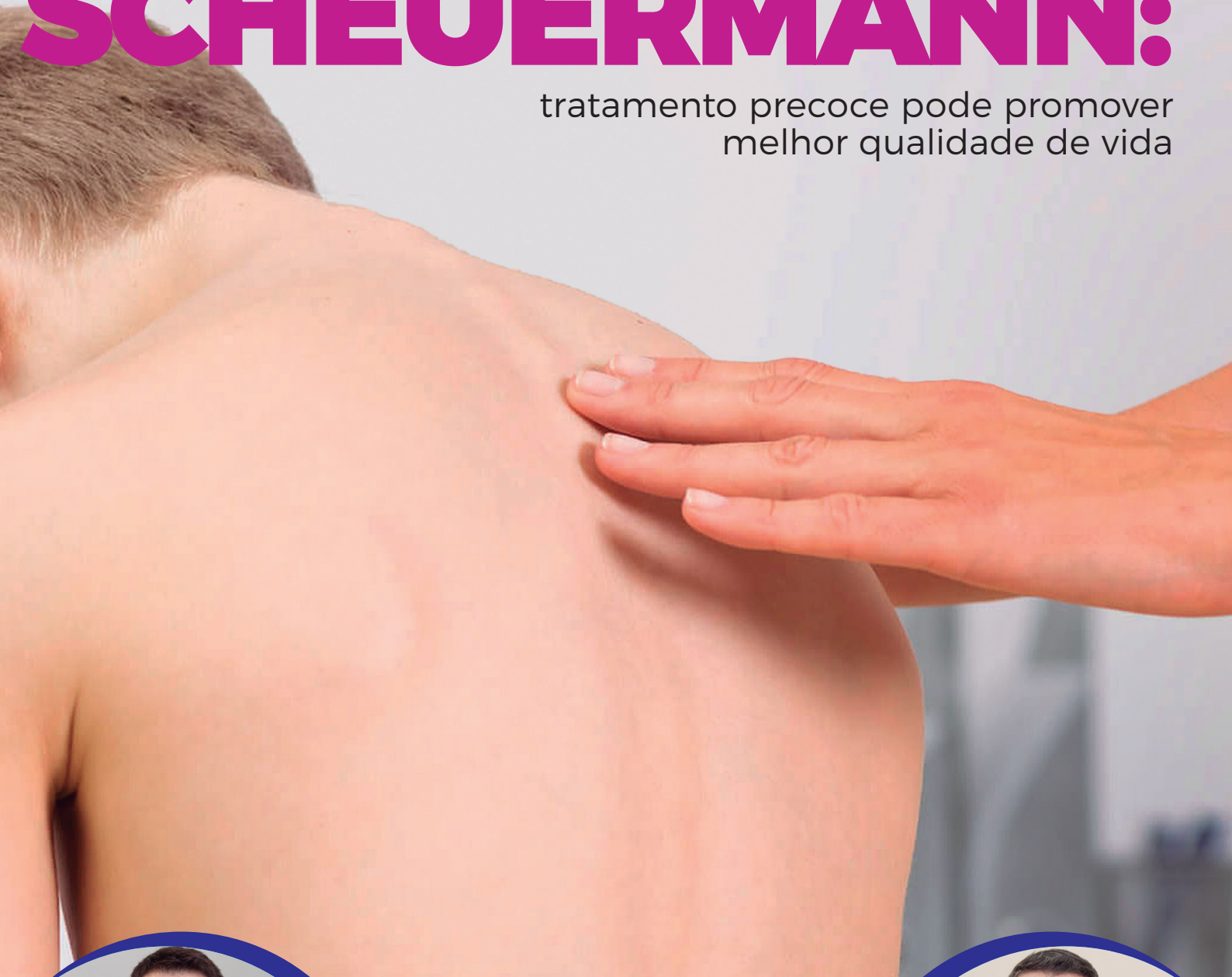
Dr. Phelipe explica que na Cifose de Scheuermann a atenção deve estar voltada ao diagnóstico precoce. “Quando o tratamento é realizado precocemente e de forma adequada, podemos alcançar resultados melhores e muitas vezes evitar a cirurgia”, conclui o Ortopedista.



**APRESENTA UMA DEFORMIDADE RÍGIDA QUE AFETA A COLUNA TORÁCICA MÉDIA OU COLUNA TÓRACO LOMBAR. ESTA DOENÇA NÃO É PREVENÍVEL, POR ISSO A ATENÇÃO DEVE SER VOLTADA AO DIAGNÓSTICO PRECOCE.**

# CIFOSE DE SCHEUERMANN:

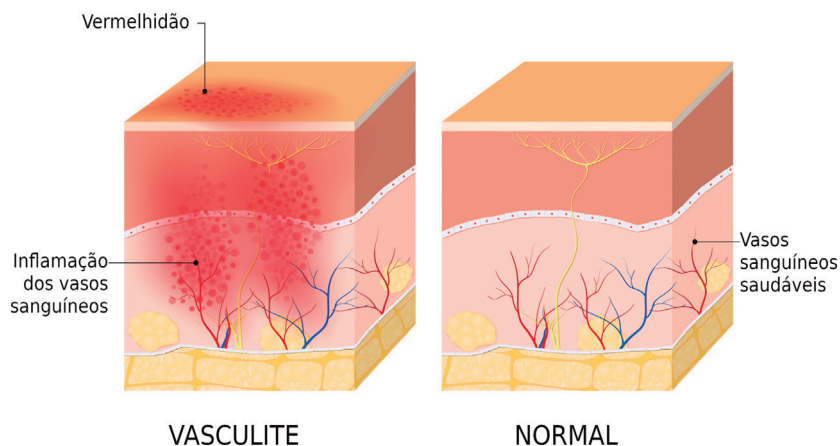
tratamento precoce pode promover  
melhor qualidade de vida



**DR. PHELIFE DE SOUZA MENEGAZ**  
CRM 16527 - RQE 19869 /  
Ortopedista e  
Traumatologista



**DR. MARTINS BACK NETTO**  
CRM 17994 - RQE  
9682 / Ortopedista e  
Traumatologista



**SINTOMAS MAIS COMUNS:  
MANCHAS VERMELHAS NA  
PELE, FORMIGAMENTO OU  
PERDA DA SENSIBILIDADE  
DA REGIÃO E DOR NA  
ARTICULAÇÃO PRÓXIMA A  
PARTE DO CORPO ACOMETIDA.**

# VASCULITE:

## conheça os tipos e a importância do tratamento

A Vasculite é uma patologia onde existe uma inflamação dos vasos sanguíneos que pode acometer tantos vasos pequenos quanto os mais calibrosos e pode se manifestar em qualquer parte do corpo.

De acordo com Dr. Glauco Schmitt, Reumatologista da Ortoimagem, nas Vasculites os vasos sanguíneos são invadidos por células do sistema de imunidade causando lesões e manifestações da região em que ele estiver.

A Vasculite é classificada em primária e secundária. As primárias são raras, de causa pouco conhecida, que ocorrem quando o vaso sanguíneo é o alvo principal da doença. Sua definição se dá principalmente pelo tamanho dos vasos acometidos e pelos órgãos que são atacados. Já as vas-

culites secundárias são aquelas em que se observa o acometimento dos vasos devido a alguma doença autoimune, infecções, neoplasias, exposição a drogas, dentre outros.

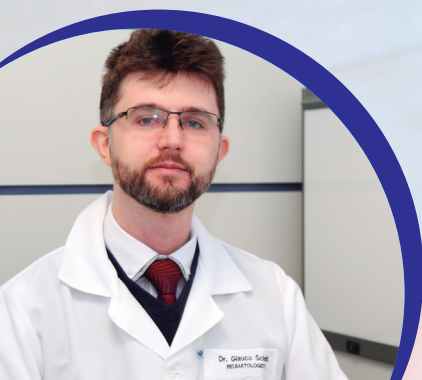
O Reumatologista explica que as principais Vasculites relacionadas aos reumatismos são: Granulomatose de Wegener, Arterite de Churg-Straus, Arterite de Takayasu, Arterite Temporal, Poliarterite nodosa, Poliangeite microscópica, Urticária auto-imune e Púrpura de Henoch-Schonlein. Cada uma com características distintas, mas todas acometendo os vasos sanguíneos.

Entre os sintomas mais comuns da vasculite são: manchas vermelhas na pele que é sinal de extravasamento de sangue, sensação de formigamento ou perda da sensibilidade da região afetada e dor na articulação próxima a parte do corpo comprometida. Outros sintomas que po-

dem surgir são: febre, perda de apetite, mal-estar, emagrecimento, dor abdominal e cansaço, além do comprometimento renal, pulmonar/respiratório, cardíaco, neurológico e gastrointestinal.

O diagnóstico da patologia é realizado pela história clínica do paciente, exames laboratoriais e por imagem, como: radiografia do tórax, ressonância magnética, ultrassonografia ou tomografia computadorizada. Estes exames são necessários para certificar - se sobre a Vasculite e auxiliar na classificação da doença, sendo muito importante para o tratamento.

Dr. Glauco diz que apesar de não se ter encontrado até o momento a cura das Vasculites o tratamento prioriza controlar a inflamação que as mesmas causam aos vasos, além de cuidar para que o sistema imune pare de atacar o próprio organismo.



**DR. GLAUCO SCHMITT**  
CRM 15981 - RQE 11716/11717 / Reumatologista

# MAL DE PARKINSON

saiba como conviver melhor com a doença

Atualmente há um aumento da expectativa de vida no Brasil e no mundo e com ela uma maior incidência e prevalência de doenças crônicas, como a de Mal de Parkinson. Patologia esta que se tratada o paciente conseguirá viver com mais qualidade de vida.

Segundo Dr. Fernando Oliva da Fonseca, Neurocirurgião da Ortoimagem, o Mal de Parkinson é a falência ou morte de neurônios que produzem a dopamina, um neurotransmissor.

Entre os principais sintomas estão: o tremor em repouso, mas vem acompanhado de rigidez da musculatura e pouca expressão da face, além dos passos curtos, inclinação do corpo, outros movimentos involuntários como:

tontura, a letra se torna pequena e entre outros.

O especialista explica que o Mal de Parkinson ocorre principalmente entre 60 a 80 anos. As pessoas que tem casos na família tem maior prevalência.

O diagnóstico é realizado através da história clínica do paciente e para confirmação são solicitados alguns exames por imagem como: eletroencefalograma, eletroneuromiografia e exame do líquido cefalorraquidiano.

Depois de confirmado o diagnóstico inicia o tratamento com medicamentos, mas também com alguns métodos auxiliares, como: fisioterapia, terapia ocupacional, educação física etc. "Existe também tratamento neuroci-



**MAL DE PARKINSON É A FALÊNCIA OU MORTE DE NEURÔNIOS QUE PRODUZEM A DOPAMINA, UM NEUROTRANSMISSOR.**

rúrgico para casos avançados ou que já não respondem mais a medicação ou para efeitos colaterais do uso prolongado de medicamentos", diz.

O Mal de Parkinson não tem cura, mas para promover melhor qualidade de vida é importante fazer o tratamento corretamente e ter acompanhamento médico anual.

O Neurocirurgião acrescenta que não existe prevenção para o aparecimento do Mal de Parkinson em pessoas predispostas a esta doença, mas pessoas com melhores condições físicas, principalmente condicionamento físico, são menos propensas a desenvolver a patologia e também apresentam melhor evolução.



# SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL:

lesão que atinge principalmente os corredores

Atualmente é possível ver nas grandes e pequenas cidades grupos de corridas, ciclismo e caminhadas, esportes estes que são muito benéficos para a saúde quando existe um acompanhamento físico e alimentar, mas em casos onde o acompanhamento é deixado de lado surgem as lesões, entre elas, a Síndrome da Banda Iliotibial, conhecido popularmente como "joelho do corredor", que prejudica atletas de alto rendimento e amadores.

De acordo com o Dr. Luciano Dias Batista, Ortopedista e Traumatologista do esporte, especialista em cirurgia do joelho da Ortoimagem, a Síndrome da Banda Iliotibial é o termo designado para dor na região lateral do joelho, que é comum em corredores e ciclistas de longa distância, principalmente os atletas em fase de overtraining (excesso de exercício físico) e muitas vezes apresentam fraqueza subjacente ao músculo abductor do quadril. Corredores homens podem exibir falhas cinemáticas, como: rotação interna do quadril aumentada e joelho varo, além de fraqueza nos músculos rotadores externos do quadril. Corredoras mulheres podem exibir adução do

quadril aumentada e rotação interna do joelho.

A causa da dor está relacionada ao atrito do tendão na face lateral da coxa com uma protuberância óssea lateral (epicôndilo) do fêmur, próximo ao joelho, que acaba gerando uma inflamação neste local, causando dor durante a atividade física e em alguns casos, aumento de volume no local (inchaço).

Entre os principais sintomas está a dor na lateral do joelho que piora ao correr e ao subir ou descer escadas. "A dor é mais frequente no joelho, mas ela pode se estender até o quadril, influenciando toda a parte lateral da coxa", diz.

De acordo com Dr. Luciano o diagnóstico da Síndrome da Banda Iliotibial é feito pela história clínica do paciente e exame físico. Os exames por imagem podem ajudar a confirmar o diagnóstico, mas não são necessários para o início do tratamento.

O tratamento é baseado no repouso relativo da articulação, sessões de fisioterapias para a diminuição da dor, liberação miofascial, massagem esportiva, fortalecimento de glúteo médio e educativo de corrida. "Alguns recursos, além dos manuais, também costumam ser eficientes no tratamento, como o laser, ultrassom e terapia por onda de choque. O tempo de reabilitação é bastante variável, podendo durar de algumas semanas até meses. Cada tratamento deve ser individualizado para evitar ao máximo caso de

recidivas", diz.

Após a reabilitação o Ortopedista esclarece que o atleta pode retornar às atividades físicas normalmente, mas para prevenir recomenda realizar um treinamento bem orientado com a ajuda de profissionais da área e respeitando o limite de cada um. "Evitar fatores de risco como: excesso de treinamento, sobrepeso, tabagismo é muito importante. Iniciar corridas ou ciclismo em curtas distâncias e aumentar gradativamente, realizando, de maneira concomitante, treinos de fortalecimento muscular e alongamentos dos grupos musculares do membro inferior", conclui.



**DR. LUCIANO DIAS BATISTA**  
CRM 24440 - RQE 21150 / Ortopedista e Traumatologista





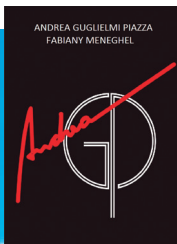


Eternize  
seus momentos  
através da  
fotografia

MG Mayara Goulart  
fotografia  
registrando amor

Fotógrafa lifestyle de família, casais e eventos  
Contato: (48) 98818-4243 através do WhatsApp  
Instagram: mayaragoulartffotos





**PARA REMODELAR TODA A ESTRUTURA JÁ SE INICIOU AS OBRAS TAMBÉM NA SALA DE GESSO E SETOR DE EXAMES, QUE CONTA RÃO COM ESPAÇOS AMPLOS, OFERECENDO MAIS CONFORTO PARA O CLIENTE.**

# PARA 2020 TUBARÃO E REGIÃO TERÁ UMA NOVA ORTOIMAGEM

A Ortoimagem - Centro de Ortopedia e Imagem - está sempre buscando oferecer para Tubarão e região uma assistência médica com diagnóstico rápido e seguro, evidenciando o bom atendimento para suprir as necessidades e expectativas dos clientes. Para isso, no início do ano, a Clínica lançou o projeto arquitetônico da nova estrutura que tem previsão de conclusão para 2020.

Segundo o Engenheiro Civil responsável pela obra, Luciano Bendo Scandolaro, no primeiro semestre foi realizado os processos burocráticos

que já estão em fase final, aguardando apenas a liberação da prefeitura para iniciar a obra do novo prédio.

Para remodelar toda a estrutura já se iniciou as obras também na sala de gesso e setor de exames, que contarão com espaços amplos, oferecendo mais conforto para o cliente.

É importante ressaltar que a Ortoimagem é referência em atendimento médico e exames por imagem na região sul de Santa Catarina. Conta com mais de 15 Ortopedistas e Traumatologistas,

com diversas subespecialidades. Também dispõe de Neurologistas, Reumatologistas, Radiologistas e Nutricionista.

Para garantir a qualidade no diagnóstico e oferecer segurança e agilidade no atendimento, conta com Centro de Diagnóstico e Imagem com: Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, Ultrassonografia, Densitometria Óssea, Raio - X digital e Eletroneuromiografia.

Conheça os nossos serviços no site, acesse: [www.ortoimagemb.com.br](http://www.ortoimagemb.com.br)

# CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

Veja algumas dicas que podem contribuir para uma vida mais saudável

## ALIMENTOS QUE PREVINEM A QUEDA CAPILAR

**Cenoura:** É rica em betacaroteno o precursor da vitamina A e um potente antioxidante que previne a ação dos radicais livres em todo o seu organismo combatendo a queda de cabelo. Além disso, a vitamina A mantém a saúde, a nutrição e a oleosidade do couro cabeludo. **Aveia:** Além de ser rica em fibras, a aveia contém silício e vitamina B que juntos irão fortalecer o seu cabelo principalmente a região do bulbo capilar o que fará com que ele cresça mais.

## EM DIAS FRIOS, CONSUMA ALIMENTOS MENOS CALÓRICOS

Durante o inverno ocorre a necessidade de ingerir mais alimentos, pois o gasto energético é maior. Em dias mais frios deve-se sempre procurar por alimentos menos calóricos e ainda adicionar os termôgenicos como: canela e pimenta, pois os mesmos elevam a temperatura do corpo. Entre os alimentos que podem ser consumidos estão: caldos, sopas, chás, cafés e mingaus fits.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Os benefícios do exercício físico regular são inúmeros, os mesmos auxiliam na perda de peso, ganho de massa muscular, ajuda na prevenção da osteoporose, liberam endorfinas, que são responsáveis por diminuir a ansiedade, estresse e melhoria do humor, ajuda a manter uma melhor noite de sono e previnem doenças.

# 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 colaboradora Ana Beatriz Ciriaco da Silva (Atendente de consultório)

## Torta de banana integral fit



### INGREDIENTES

- 1 banana caturra
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo de milho
- ½ xícara de leite desnatado
- 2 ovos inteiros
- Modo de preparo: bater no liquidificador bem batido separado em uma vasilha
- 1 xícara de chá de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia flocos
- 1 colher de sopa de fermento

### MODO DE PREPARO

Agregar a primeira mistura e mexer.  
Forma fundo falso: untada e polvilhada com trigo.

Forno 180°C. 25 minutos.  
Depois de fria decorar com rodela de banana e passar geleia brilho.

# ESPAÇO KIDS

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



## CARDÁPIOS BEM EQUILIBRADOS E GOSTOSOS PARA FAZER A LANCHEIRA DO SEU FILHO

**LANCHE 1:** 1 fatia de melão cortada em cubinhos + 3 bisnaguinhas integrais com creme de ricota, tomate e orégano.

**LANCHE 2:** 1 potinho de salada de frutas 200ml + 2 mini cooks de cacau e coco.

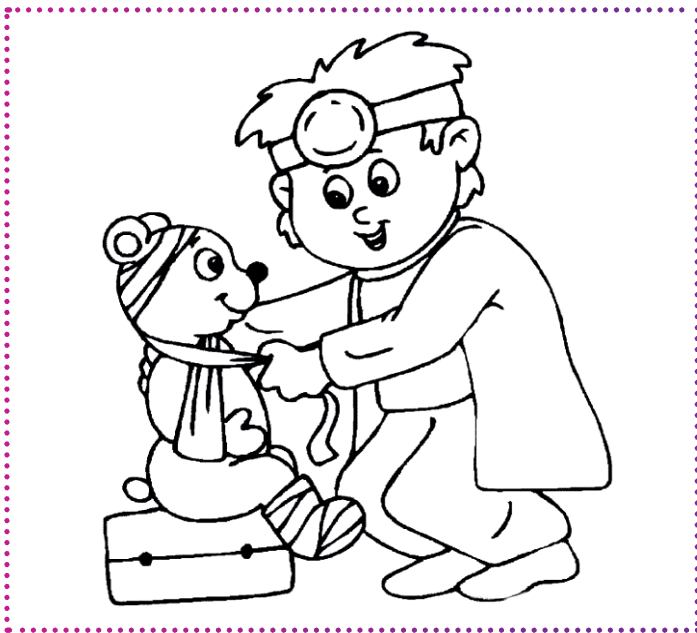
**LANCHE 3:** 1 bolinho de cenoura caseiro sem cobertura + 1 água de coco.

**LANCHE 4:** 1 potinho de cereal de milho sem açúcar 150g + 1 iogurte + 1 banana desidratada picada.

**LANCHE 5:** 2 mini pastelinhos integrais de cenoura, brócolis e frango + 1 potinho com 1 colher de cranberry.

Nutricionista: Alice Cunha - CNR: 2343

# PARA COLORIR



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

O oficial como o primeiro-tenente	Area de interesse do empreendedor Ingrediente com o qual é feito o saquê	Luis Gustavo, ator de "Brasil a Bordo"	Rua estreita e curta Disparo	Moradores do bairro da Liberdade (SP) O Rei da MPB, coautor de "Emoções"
Caloroso; vigoroso	Estibordo (abrev.)	Peixe do Atlântico		Significa "Legal", em IML
Esfonjoso (p. ext.)	Raio (abrev.)	Capim de choças		(?) Niño: afeta o clima mundial
A do Nilo tem forma de delta	Zuzu Angel, estilista		Ocupar ilegalmente	
Perto, em inglês	Organiza eventos culturais	Arma portátil Caneta, em inglês		Única letra que recebe a cedilha
Criminoso que chega a cobrar 100% de juros por empréstimo		Prato baiano e recheio do acarajé		Salda (a dívida)
O problema de saúde persistente	Raduan Nassar, escritor brasileiro	Cai flocos brancos de gelo	Nele vivem os cisnes	Desiste
Habituação de (?) Social: programa de moradia para famílias de baixa renda				"(?) que é sua, Taffarelli", bordão
A arte dos grandes líderes militares	Oduvaldo Viana, dramaturgo		Formato do ben-jamin	Carta mais valiosa na sueca

### Solução

Q	N	E	R	E	R	E	I	O	N	I
I	L	I	V	A	R	A	V	I	W	
S	S	I	O	B	V	R	I	W		
U	O	S	I	H	I	O	N			
X	J	E	B	W	O	D	N	V	C	
%	N	W	O	D	N	H				
%	C	A	C	E	I	N	O	I		
Q	C	E	S	E	R	E	R			
N	E	R	B	E	U	E	B			
R	V	H	R	A	V	A	W			
I	Z	V	G	B	I					
S	V	T	S	V	G	W	I			
B	R	O	S	E	L	A	V			
O	I	D	E	R	A	M	E			

**PASSATEMPOS COQUETEL: OS MAIS VARIADOS FORMATOS E NÍVEIS PARA VOCÊ**

COQUETEL revistascocquetel @cocquetel www.cocquetel.com.br #FAÇACOQUETEL

**AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!**

# ORTOIMAGEM ENTREGA 1,2 TONELADAS DE ALIMENTOS PARA INSTITUIÇÃO DE TUBARÃO

A 6ª edição da Campanha Páscoa Solidária - Vivencie a Solidariedade - realizada no primeiro trimestre de 2019 entregou 1,2 toneladas de alimentos não perecíveis para a Combemtu - Associação de Atendimento à Criança e ao Adolescente, em Tubarão Santa Catarina. O projeto social é uma iniciativa da Ortoimagem - Centro de Ortopedia e

Imagem - com o apoio do Clube Atlético Tubarão.

Durante o mês de março e início de abril foram realizadas muitas ações em conjunto com Clube Atlético Tubarão e a Instituição beneficiada. Entre elas o ingresso solidário, além de proporcionar para os alunos uma visita ao estádio Domingos Silveira Gonzales e também na Ortoimagem.

Outra ação, que a campanha realizou foi no dia da entrega, onde com uma carreata pela cidade e com o apoio da empresária Daniela Silveira Luiz Cardoso, proprietária da empresa Dani Kids Animações, interagiu com o público na rua vestida de coelha. Ao chegar à Combemtu foram distribuídas guloseimas para as crianças.

Atualmente a Combemtu atende cerca de 200 crianças e adolescentes de 4 a 18 anos incompletos em situação de vulnerabilidade social e estende suas ações às famílias.

No ano passado a Instituição beneficiada foi a Fundação Joanna de Angelis, em Tubarão, com a doação de mais de uma tonelada de alimentos não perecíveis.



**DURANTE A CAMPANHA VÁRIAS AÇÕES FORAM REALIZADAS EM CONJUNTO COM O CLUBE ATLÉTICO TUBARÃO E A INSTITUIÇÃO BENEFICIADA.**



Técnica de Radiologia,  
Rubia Fernanda Marcelino  
Machado Theodoro, há 21  
anos trabalhando na  
Ortoimagem

# RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

O melhor diagnóstico para o melhor tratamento



**Ortoimagem**  
Centro de Ortopedia e Imagem

*Caminhando com você!*

48 **3631-1400**

**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](http://www.mayeletrica.com)**

# ORTONEW<sup>®</sup>

3632 - 0387



Produtos - Médicos - Hospitalares - Fisioterapia - Técnica Ortopédica

ORTONEW<sup>®</sup>

Produtos Ortopédicos  
Médicos - Hospitalares  
Fisioterapia  
Técnica Ortopédica

# ORTONEW<sup>®</sup>

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](http://www.ortonew.com.br)

[ortonew@ortonew.com.br](mailto:ortonew@ortonew.com.br)

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