

Ano 6 - Edição 12
Janeiro a junho de 2020

ORTOSAÚDE

UMA REVISTA ORTOIMAGEM

Este exemplar tem
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DOR NAS COSTAS?

Pode ser “bico de papagaio”

Saiba quais as formas de tratamento e as medidas preventivas. Por Dr. Martins Back Netto e Dr. Phelipe Menegaz. **Pág 12 e 13**

11 BURSITE NO QUADRIL:
fique atento aos sintomas

14 VERÃO:
cuide da alimentação nos dias mais quentes do ano

18 ESPONDILITE ANQUILOSANTE:
diagnóstico precoce pode evitar possíveis deformidades



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
qualidade que você confia

Qualidade e confiança que você e sua família merecem.



**6 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

 @lab.sc

 **LaboratorioSantaCatarina**

 48. 99129-0014

Central de atendimento: 3 6 2 6 - 0 0 1 4

 **R. Padre Bernardo Freuser, 286, Centro - Tubarão**



Dr. José Carlos Mamprim
Diretor Técnico
CRF 645

EDITORIAL

A dor na coluna vertebral é um dos principais sintomas que mais levam as pessoas a procurarem os consultórios de ortopedistas. Entre os diagnósticos encontrados está a osteofitose, conhecida popularmente como “bico de papagaio”.

Assim, esta edição da Revista Ortosaúde traz um material sobre esta lesão, onde os ortopedistas e traumatologistas, especialistas em cirurgia da coluna, Dr. Martins Back Netto e Dr. Phelipe Menegaz, esclarecem os sintomas, como é realizado o diagnóstico, as formas de tratamento e como evitar o “bico de papagaio”.

Outra matéria relacionada à ortopedia que vamos falar é sobre os “traumas de alta energia” que são cada vez mais frequentes devido ao número crescente de acidentes automobilísticos e para realizar o tratamento destes casos de alta complexidade, o ortopedista e traumatologista, Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira, explica como é realizada a recuperação de falhas ósseas, correção de deformidades e os alongamentos ósseos.

Na ortopedia infantil a Ortosaúde traz uma reportagem sobre fratura na infância, onde a Dra. Nadiane Becker, ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia pediátrica, fala quais os sintomas e como proceder quando acontecer o trauma.

A rizartrose é outro tema que está nesta edição. O ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia da mão, Dr. Romilton Crozetta da Cunha, esclarece as causas, sintomas e tratamento.

Na área do tornozelo, o ortopedista e traumatologista, Dr. Ilton Ghisi Bristot, aborda sobre a entorse, como ela é classificada e o tempo de reabilitação.

Demais assuntos relacionados a ortopedia serão encontrados nesta edição, como: bursite no quadril, neuropatia compressiva do nervo supra escapular e fratura no quinto metatarso.

Vamos falar também de nutrição, onde a nutricionista, Alice Cunha, indica quais os cuidados que as pessoas devem ter com a alimentação nos dias mais quentes do ano.

Para aqueles que tem ou conhecem alguém com espondilite anquilosante, a reumatologista, Dra. Clarissa Sousa, explica as características e a importância do tratamento precoce.

Além das reportagens pertinentes aos cuidados com a saúde, a Revista Ortosaúde traz uma matéria sobre a campanha do Dia das Crianças, projeto social realizado no segundo semestre de 2019.

A todos uma boa leitura!



Francine Germano de Andrade
Jornalista

SUMÁRIO

6 ALONGAMENTO ÓSSEO E CORREÇÃO DE DEFORMIDADES:

saiba em que momento os procedimentos são recomendados.
Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira

8 FRATURA NO QUINTO METATARSO:

conheça as características da lesão e as formas de tratamento.
Dr. Fabrício Rampinelli Zanella

9 RIZARTROSE:

uso excessivo de equipamentos eletrônicos pode contribuir para desenvolvimento precoce da lesão.
Dr. Romilton Crozetta da Cunha

10 FRATURA NA INFÂNCIA:

especialista alerta sobre os sintomas e formas de tratamento.
Dr. Nadiane Becker

11 BURSITE NO QUADRIL:

fique atento aos sintomas.
Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues

12 e 13 DOR NAS COSTAS? PODE SER "BICO DE PAPAGAIO"

Dr. Martins Back Netto e Dr. Phelipe de Souza Menegaz

14 CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

nos dias mais quentes do ano.
Dra. Alice Cunha

15 NEUROPATIA COMPRESSIVA DO NERVO SUPRA ESCAPULAR:

saiba a importância de agilizar o tratamento.
Dr. Vilmar Loch

16 e 17 ENTORSE DO TORNOZELO:

entenda como é classificada e como tratar.
Dr. Ilton Ghisi Bristot



18 ESPONDILITE ANQUILOSANTE:

diagnóstico precoce pode aliviar a dor e evitar possíveis deformidades.
Dr. Clarissa Sousa

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. Fabrício Rampinelli Zanella
Dr. Felipe Esteves Fontes Martins
Dr. Fernando Oliva da Fonseca
Dr. Flavio Bilibio Gonçalves
Dr. Giovanni Benedetto Camisão
Dr. Glauco Schmitt
Dr. Ilton Ghisi Bristot
Dr. João Victor da Silveira Möller
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
Dra. Michele Alves Scarduelli
Dra. Nadiane Maciel Becker
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.ortoimagemtb.com.br
www.facebook.com/ortoimagemtb
www.instagram.com/ortoimagem
Youtube: Ortoimagem



Ortoimagem
Centro de Ortopedia e Imagem

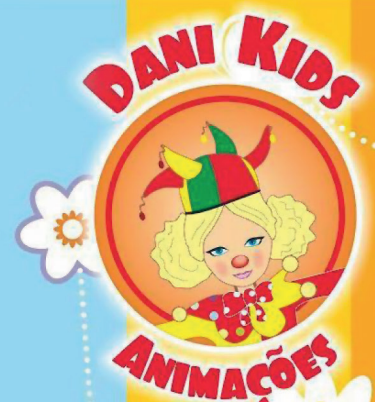
Animação total em sua festa!

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

☎ **48 99996-7343**

✉ danikidsanimacoes@gmail.com

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



ALONGAMENTO ÓSSEO E CORREÇÃO DE DEFORMIDADES:

saiba em que momento os procedimentos são recomendados



O OBJETIVO PRINCIPAL DA CIRURGIA É A RECUPERAÇÃO DO ALINHAMENTO E COMPRIMENTO DO MEMBRO AFETADO

Hoje em dia traumas de alta energia são cada vez mais frequentes, tudo isso por causa do número crescente de acidentes automobilísticos. Muitas vezes os pacientes são admitidos em hospitais apresentando fraturas expostas com perda óssea, o que aumenta muito a chance de ocorrência de complicações. Diante destes casos de alta complexidade, o ortopedista pode fazer uso de fixadores externos para realizar a correção de deformidades e recuperação de falhas ósseas e alongamentos.

Outras situações em que é usado o fixador externo, mas não muito comuns são em lesões congênicas, quando a criança nasce com problemas de má formação ortopédica e em questões de

alongamento estético, quando a pessoa não apresenta nenhuma deformidade, mas tem dificuldade de aceitação de sua estatura. Nestes casos é possível obter um ganho de estatura em torno de 8 cm.

Segundo o Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira, ortopedista e traumatologista, especialista em reconstrução óssea da Ortoimagem, o objetivo principal da cirurgia é a recuperação do alinhamento e comprimento do membro afetado.

Os tipos de deformidades que podem ser corrigidas e quanto o osso pode crescer, vai depender do caso clínico do paciente. Por exemplo, se tratando de alongamento ósseo o tempo do tratamento vai depender da uniformização do comprimento dos membros. Esse encurtamento pode ser de origem congênita (nascença) ou uma seqüela de algum acidente. Em casos de transporte ósseo o fixador externo é utilizado em pacientes com diagnóstico de perda óssea após trauma, onde não necessariamente se tem encurtamento do membro, mas existe uma falha óssea que necessita ser

preenchida.

Dr. Rodrigo explica que o osso pode ser alongado ou transportado por vários centímetros. Em situações de grandes falhas ósseas opta-se pelo alongamento em dois locais, desta maneira pode-se preencher até 15 cm ou mais.

O tempo de tratamento vai depender da lesão óssea. O especialista esclarece que o ritmo do alongamento em geral é de 1 mm por dia. "Também levamos em conta que para cada centímetro alongado necessita-se de 2 meses para que ocorra a consolidação. Portanto o paciente deve estar ciente de que o tratamento pode levar vários meses, em alguns casos ultrapassar 1 ano", diz.

É importante seguir corretamente as orientações médicas durante todo o processo pós-operatório para evitar complicações.

O ortopedista ainda destaca que não há restrição de idade para indicar a cirurgia. Em casos congênicos o procedimento pode ser realizado já na infância. Em situações traumáticas realiza-se no momento em que a lesão se apresentar.



DR. RODRIGO MENEZES DE OLIVEIRA
CRM 8833 - RQE 6405 / Ortopedista e Traumatologista

AS FÉRIAS ESTÃO CHEGANDO

E VOCÊ SÓ QUER
DESCANSAR SEM SE
PREOCUPAR COM NADA!

ENTÃO APROVEITE PARA **FAZER SEUS PEDIDOS** VIA **WHATSAPP**, É RÁPIDO E FÁCIL!

ENTREGA GRATUITA PARA TUBARÃO E CAPIVARI DE BAIXO NAS COMPRAS ACIMA DE R\$ 150,00




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



/farmaciamariarocha

FRATURA NO QUINTO METATARSO:

conheça as características da lesão e as formas de tratamento

Os metatarsos são cinco ossos longos e muito resistentes que ficam localizados na região anterior do pé. Cada um tem a sua importância. O primeiro é o maior e mais forte, sendo o responsável por grande parte da carga que impomos aos pés no momento em que caminhamos. Os outros têm espessuras semelhantes e o quarto e o quinto metatarso apresentam maior flexibilidade, por isso o pé se adapta aos diferentes tipos de piso, mas quando sofrem impacto, pode ocorrer fratura.

O ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia de pé e tornozelo da Ortoimagem, Dr. Fabrício Rampinelli Zanella, esclarece que a fratura mais comum no quinto metatarso, pode ocorrer por trauma direto ou por torção no pé. Outros fatores contribuintes são as por stress, devido aos traumas repetitivos de baixa intensidade. "Esta, normalmente são causadas por atividades esportivas e pode estar associadas a alterações da pisada", diz.

Os sintomas da lesão são: inchaço no local, dor e muitas vezes hematomas. Vale destacar que mes-

mo com a fratura a pessoa pode conseguir caminhar.

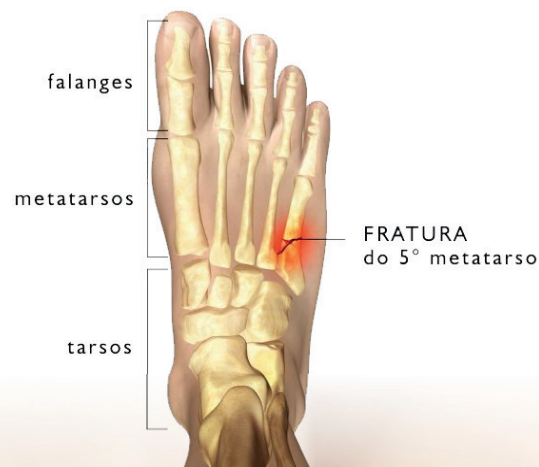
Por isso, é importante procurar por atendimento especializado para avaliar o grau da lesão. Caso atrase para receber o tratamento correto, a intensidade da dor pode aumentar.

Segundo o ortopedista para chegar ao diagnóstico, o médico faz o exame clínico e solicita radiografias.

Identificado o grau da fratura e se houve desvio ósseo, o especialista indica o tratamento, que pode ser com bota imobilizadora, causando assim uma restrição de movimento até que ocorra a cicatrização da lesão. Quando na lesão há deslocamento ósseo, é necessária intervenção cirúrgica.

O tempo de tratamento, onde o osso vai cicatrizar, é de seis semanas, período este que o pé deve ficar imobilizado.

Dr. Fabrício orienta que para não sofrer este tipo de lesão são necessários alguns cuidados, como: evitar sobrepeso, ter bom condicionamento físico e cuidar com os calçados de salto alto.



A FRATURA NO QUINTO METATARSO PODE OCORRER POR TRAUMA DIRETO OU POR TORÇÃO NO PÉ



RIZARTROSE:

uso excessivo de equipamentos eletrônicos pode contribuir para desenvolvimento precoce da lesão

No mundo atual, onde inúmeras atividades diárias são desenvolvidas através da tecnologia, muitas pessoas não estão atentas a importância de realizar atividades preventivas, como por exemplo, uma pausa durante a jornada de trabalho para alongar. Com o passar do tempo algumas lesões ortopédicas que poderiam surgir na velhice, acabam se desenvolvendo precocemente, como a Rizartrorse.

Esta lesão é a degeneração da articulação da base do polegar, mais especificamente entre o trapézio, osso do punho, e o primeiro metacarpo, osso do polegar. Muito da mobilidade do polegar depende dessa articulação.

O desenvolvimento da lesão ortopédica pode ser de causas primárias, como fatores degenerativos, genéticos e constitucionais, ou secundários, como fratura na base articular, doenças reumatológicas e ainda sobrecarga na articulação ou esforço repetitivo.

Quem está mais propenso a desenvolver a rizartrorse são as mulheres na pós - menopausa, além da idade com o desgaste natural da articulação, a história familiar e a movimentação intensa do polegar pode contribuir para manifestação precoce. Estudos recentes estão associando a lesão ao estilo de vida conectado a equipamentos eletrônicos com manuseio de celulares e teclados.

Segundo o ortopedista e traumatologista,

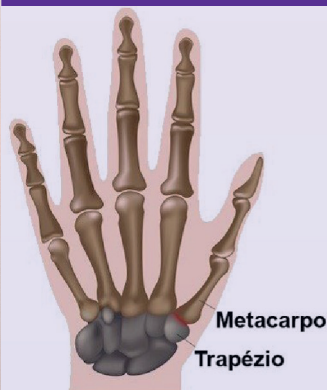
especialista em cirurgia da mão, Dr. Romilton Crozetta da Cunha da Ortoimagem, inicialmente há apenas uma sinovite (inflamação) e o paciente apresenta dor no local que piora no movimento de pinça do polegar. Com a progressão da lesão a dor aumenta e gradativamente vai perdendo a mobilidade do mesmo. A pessoa sentirá dor ao pegar objeto entre o polegar e os dedos, principalmente os maiores ou quando tentar abrir uma porta ou rodar uma fechadura.

O diagnóstico da rizartrorse é feito através de exame clínico e para confirmação é solicitado radiografias do polegar em três pontos.

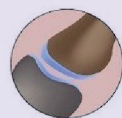
Confirmada a lesão, o médico inicia o tratamento conservador, que consiste em repouso, imobilização provisória, anti-inflamatório, fisioterapia e infiltração. Não havendo evolução, indica-se procedimento cirúrgico que varia desde a reconstrução ligamentar, osteotomias, trapezectomia, artrodese e artroplastia. O tipo de cirurgia a ser realizada vai depender do estágio de destruição em que se encontra a articulação e das necessidades do paciente.



RIZARTROSE É A DEGENERAÇÃO DA ARTICULAÇÃO DA BASE DO POLEGAR, MAIS ESPECIFICAMENTE ENTRE O TRAPÉZIO, OSSO DO PUNHO, E O PRIMEIRO METACARPO, O OSSO DO POLEGAR



Articulação Saudável



Rizartrorse

DR. ROMILTON CROZETTA DA CUNHA
CRM 4134 - RQE 1145 / Ortopedista e Traumatologista



FRATURA NA INFÂNCIA:

especialista alerta sobre os sintomas e formas de tratamento

Na infância as crianças estão mais propensas a cair, seja aprendendo a andar, ou após os dois anos de idade, devido às brincadeiras e as práticas esportivas. Essas quedas geralmente são as responsáveis pelas fraturas.

Segundo a ortopedista e traumatologista, especialista em ortopedia pediátrica da Ortoimagem, Dra. Nadiane Becker, em momentos que a queda acontece é importante ficar atento aos sintomas que são: dor, o aumento de volume (edema), deformidade local, equimose (mancha na pele) e a criança não conseguindo utilizar o membro afetado.

Existem diferentes tipos de fratura, cada uma com suas característi-

cas. As completas (podem ser desviadas ou não), as em galho verde (quando somente uma parte da cortical óssea quebra e a outra fica intacta) ou até mesmo as do tipo tórus (ocorre um "amassado" na cortical óssea).

De acordo com a Dra. Nadiane o diagnóstico da lesão é realizado através do exame físico e raio-x.

Depois de identificada a fratura o ortopedista entra com o tratamento, que pode ser conservador, onde é indicado o uso de gesso ou tala gessada na região do trauma. Outro método é a redução, que consiste no reposicionamento ósseo feito pelo médico ortopedista. Em casos mais graves é necessário procedimento cirúrgico.

A recuperação pode levar algumas semanas, tudo vai depender dos cuidados com o gesso e cumprir as orientações médicas.

Dra. Nadiane explica que muitos pais se cobram quando o filho sofre uma fratura, mas é importante destacar que não existe um método preventivo, pois se trata de um acidente. O que pode ajudar a evitá-la é seguir algumas orientações, entre elas: supervisionar a criança e orientá-la sobre as brincadeiras. Nas práticas esportivas os pais ou responsável não devem abrir mão do equipamento de segurança e optar por brincadeiras em lugares que tenham grama, areia ou outro tipo de piso que amortecia impactos.



NA INFÂNCIA, AS QUEDAS GERALMENTE SÃO AS RESPONSÁVEIS PELAS FRATURAS



DR. NADIANE BECKER
CRM 19612 - RQE16351 / Ortopedista e traumatologista, ortopedia pediátrica





**OS PRINCIPAIS
SINTOMAS SÃO DOR
NO LOCAL, RIGIDEZ
ARTICULAR E
DESCONFORTOS
NA REGIÃO**

BURSITE NO QUADRIL:

fique atento aos sintomas

Praticantes de atividades com movimentos repetitivos, má postura e pessoas que sofreram traumas são as mais propensas a desenvolver a bursite no quadril.

Segundo o Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues, ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia de quadril da Ortoimagem, a bursite consiste na inflamação da bursa, uma pequena bolsa de líquido que reduz o atrito entre os tendões, músculos e articulações, facilitando o movimento. Quando está inflamada, a bursa não realiza de forma correta a sua função e com isso pode surgir a dor.

Em alguns casos não é só a bursa que está inflamada, mas toda a região do quadril, tendões e músculos.

Os principais sintomas são dor no lo-

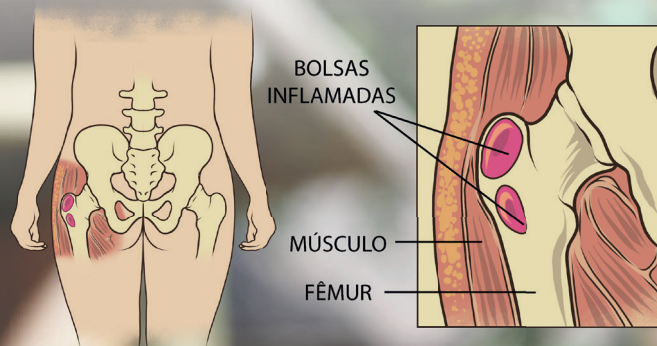
cal, rigidez articular e desconforto ao correr, subir escadas, agachar, cruzar as pernas e deitar de lado.

Para se chegar ao diagnóstico o ortopedista questiona a história clínica do paciente e realiza exame físico. Para excluir outras patologias é solicitado radiografia ou ultrassom, tomografia computadorizada e ressonância magnética. Em alguns casos é necessário fazer punção da bursa para se descartar uma bursite infecciosa, com análise em laboratório do líquido colhido.

Depois de confirmado o tipo de bursite, se começa o tratamento com repouso administração de bolsa de gelo, medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios e fisioterapia para restabelecer a força muscular e a amplitude de movimento

das articulações. Em algumas situações é necessário o uso de infiltrações e adotar novos hábitos de vida. Eventualmente pode ser indicado tratamento cirúrgico, principalmente nas bursites infecciosas (causada por bactérias) para drenar o líquido da bursa.

Dr. Marco Aurelio explica que adotar alguns hábitos saudáveis podem reduzir a chance de desenvolver ou ser acometido novamente pela doença. Algumas recomendações são importantes como: evitar atividades com movimentos repetitivos por longos períodos, realizar atividade física com acompanhamento profissional, sempre alongando antes e depois dos treinos, ter boa postura durante a jornada de trabalho e cuidar da alimentação.



Se você tem mais de 50 anos e sente com frequência dores nas costas, pode ser que esteja sofrendo de uma doença na coluna vertebral, popularmente conhecida como bico de papagaio. Esta patologia se caracteriza pelo crescimento anormal de tecido ósseo em torno do disco e articulação intervertebral.

“A desidratação do disco leva à instabilidade intervertebral e como tentativa de reestabilizar o segmento vertebral ocorre uma reação inflamatória que leva a formação de proeminências ósseas que tentam aumentar a área de contato entre uma vértebra e outra. Essas novas formações ósseas são os bicos de papagaio ou osteófitos”, explica Dr. Martins Back Netto, ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia da coluna da Ortoimagem.

De acordo com Dr. Martins, além do desgaste natural dos discos intervertebrais próprio da idade e da predis-

posição genética, outros fatores contribuintes são: a obesidade, sedentarismo e o tabagismo. No entanto, traumas na coluna sofridos anteriormente e doenças reumáticas podem estar associadas ao aparecimento da lesão.

O ortopedista e traumatologista, Dr. Phelipe Menegaz, que também é especialista em cirurgia da coluna da Ortoimagem, explica que os sintomas estão associados às formações ósseas, pois as mesmas podem levar a compressão das raízes nervosas que saem da coluna ou do canal lombar, levando os pacientes a sentir: dor, desconforto ou cansaço nas pernas ao caminhar.

Para confirmação da lesão o paciente deve procurar por atendimento especializado, onde através da história clínica e exames por imagem, como raio-x da coluna ou ressonância magnética, o médico chegará ao diagnóstico.

Com a confirmação da patologia o ortopedista começa o tratamento, que

segundo Dr. Phelipe, não há a possibilidade de recuperar o disco intervertebral, mas para aliviar os sintomas, indica-se analgésico e anti-inflamatório, fisioterapia e atividade física onde o objetivo é trabalhar a musculatura da coluna vertebral, através de exercício de fortalecimento e alongamento. “Casos mais graves onde exista desalinhamento progressivo da coluna ou distúrbio neurológico podem exigir intervenção cirúrgica”, diz.

Dr. Martins esclarece que para evitar o desenvolvimento do bico de papagaio as pessoas devem buscar por qualidade de vida. Entre os hábitos saudáveis estão: manter o peso corpóreo nos níveis adequados, em casos de fumantes, parar com o tabagismo e fazer exercício. Entre eles, os mais recomendados são os de baixo impacto, como: hidroginástica, bicicleta, natação, alongamentos e aqueles que favoreçam o fortalecimento da musculatura abdominal e da coluna.

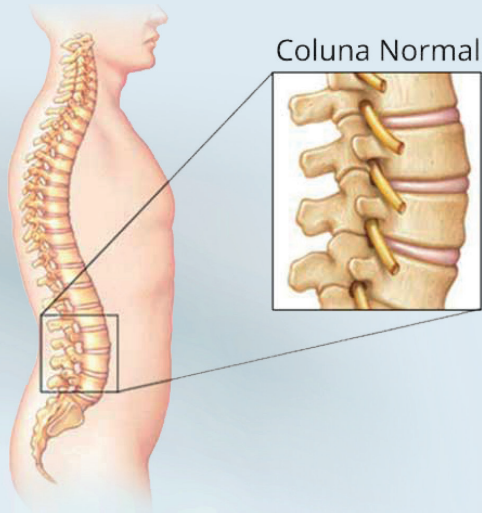


PARA EVITAR O DESENVOLVIMENTO DO BICO DE PAPAGAIO DEVE-SE BUSCAR POR QUALIDADE DE VIDA. ENTRE OS HÁBITOS SAUDÁVEIS ESTÃO: MANTER O PESO CORPÓREO NOS NÍVEIS ADEQUADOS, PARAR COM O TABAGISMO E FAZER EXERCÍCIO FÍSICO



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





Bico de Papagaio
(Osteofitose)



DOR NAS COSTAS? PODE SER “BICO DE PAPAGAIO”



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



CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

nos dias mais quentes do ano

ALIMENTOS PARA SEREM CONSUMIDOS EM DIAS QUENTES

• **Farelo de aveia:** É um alimento que pode dar um gostinho a mais na salada de frutas ou vitaminas, garantindo ainda mais energia para começar o dia. Além disso, ele é fonte de betaglucana, uma substância que diminui a absorção de gordura pelo organismo.

• **Alface:** A salada é item indispensável em qualquer época do ano, especialmente no verão. Se para você não pode faltar alface no prato, uma ótima notícia: a clorofila e os flavonoides presentes nesse vegetal agem em conjunto para reduzir o excesso de líquido no corpo, o que faz com que ele desinche.

• **Grãos integrais:** Alimentos como linhaça, germe de trigo, chia e gergelim, têm grande concentração de fibras, que promovem uma boa digestão e garantem o funcionamento da flora intestinal. Vale ainda apostar na quinoa, grão rico em potássio, um importante mineral para evitar o inchaço.

• **Frutas Cítricas:** Abacaxi, limão, laranja e outras frutas cítricas não apenas refrescam como também são ótimas opções para deixar a pele firme, longe das indesejadas celulites. Isso porque elas são ricas em vitamina C, um nutriente essencial para a síntese do colágeno. Mas cuidado para não manusear essas frutas enquanto se expõe ao sol, para evitar queimaduras e manchas.

O verão chegou e com ele os dias estão cada vez mais quentes e a população sofre com as altas temperaturas. Por isso é importante cuidar da alimentação para não comprometer o bem estar nos dias quentes.

A nutricionista da Ortoimagem, Alice Cunha, explica que a estação exige uma dieta leve, que não pese no estômago. Alguns alimentos que devem ser evitados são os gordurosos, com muito molho e condimentos, preferir os cozidos, grelhados e dar preferência às verduras, legumes e frutas, pois são mais leves e possuem vitaminas e minerais de fácil digestão.

Para os idosos e crianças, Alice recomenda a ingestão de muito líquido. Porque com o calor essa faixa etária tem uma proporção maior de desidratação, onde é impor-

tante ter atenção redobrada.

Em alguns casos as pessoas tem redução de apetite devido às altas temperaturas, mas a nutricionista orienta não substituir as refeições principais por frutas e sucos. O café da manhã e almoço são refeições que contêm alimentos de diversas fontes de proteínas, vitaminas e minerais importantes para o organismo. As frutas e sucos podem ser consumidos em lanches no decorrer do dia.

Alice ainda completa, que é nas temperaturas mais quentes do ano que ocorrem as viroses, muitas vezes a causa é o alimento contaminado por vírus ou bactérias durante o preparo e também o modo de conservação. Por isso, evite consumir lanches que não estão bem armazenados e ao preparar as refeições, lave sempre as mãos e utensílios.



ALICE CUNHA

CRN 2343 / Especialista em Obesidade e Emagrecimento, Nutrição Clínica, Nutrição Esportiva

NEUROPATIA COMPRESSIVA DO NERVO SUPRA ESCAPULAR

saiba a importância de
agilizar o tratamento

Lesionar o ombro é algo que pode acontecer em qualquer idade, mas geralmente é mais comum acometer jovens atletas, pois usam a articulação em excesso, como: os jogadores de vôlei, basquete, tênis e ginastas. Em alguns casos quando não há procura imediata por atendimento médico pode levar o profissional do esporte a deformidades irreversíveis, não conseguindo voltar a suas atividades esportivas. Por isso especialistas alertam sobre a importância de iniciar o tratamento precocemente.

Entre as lesões que os atletas podem desenvolver está a neuropatia do nervo supra escapular, patologia esta não muito comum, mas que acontece devido ao esforço repetitivo com exageros, causando dor, fraqueza e atrofia dos músculos no ombro. Isto ocorre porque existe uma compressão do nervo supra escapular que é o responsável em permitir ramos para o músculo supra espinhal e infra espinhal. Outras causas também que podem levar à compressão é a presença de cisto sinovial na região acometida, além da lesão no manguito rotador e entre outras.

O ortopedista e traumatologista, especialista em cirurgia do ombro, Dr. Vilmar Loch, explica que o diagnóstico da neuropatia é realizado pela história e exame clínico do paciente e confirmado por exames, como a eletroneuromiografia. A ressonância magnética também é importante para verificar se há cisto e onde es-

tá localizado.

A partir do diagnóstico, o tratamento inicial geralmente é conservador, com administração de anti-inflamatórios e fisioterapia para manutenção da flexibilidade, reeducação do movimento, da postura e melhor estabilização escapular. Quando não se obtém resultado com tratamento clínico, indica-se procedimento cirúrgico, que pode ser por artroscopia ou aberta, a mesma é definida pelo local e causa do aprisionamento do nervo.

Dr. Vilmar esclarece que toda queixa de dor do atleta é importante e deve ser investigada de forma detalhada, uma vez que os sintomas sejam relacionados à neuropatia. O tratamento precisa ser iniciado precocemente para evitar danos irreversíveis e para que o profissional possa retornar da melhor forma possível ao esporte.

Alguns hábitos podem contribuir na prevenção da neuropatia compressiva do nervo supra escapular, como fazer alongamento, antes de depois dos treinos e sempre realizar exercícios físicos sem excessos e com a supervisão de um profissional de educação física.



**É MAIS COMUM
ACOMETER
JOVENS ATLETAS,
POIS USAM A
ARTICULAÇÃO EM
EXCESSO, COMO:
OS JOGADORES
DE VÔLEI,
BASQUETE, TÊNIS
E GINASTAS**

DR. VILMAR LOCH

CRM 1764 - RQE 7864 / Ortopedista e Traumatologista



ENTORSE DO TORNOZELO:

entenda como é classificada e como tratar

A entorse do tornozelo é uma das lesões mais comuns. Pode acontecer em atividades esportivas como nas atividades do dia a dia. Para sofrer uma entorse basta perder o equilíbrio, pisar num buraco, caminhar numa superfície irregular, quebrar o salto do sapato ou se perder em uma pequena distração. O trauma ocorre geralmente quando há uma virada forçada do tornozelo, sendo na grande maioria na parte lateral. Dependendo do caso, a entorse pode ser: leve, moderada ou grave.

O tornozelo é uma estrutura formada pela união de três ossos: tibia, fíbula e tálus. Nela também existem inúmeros ligamentos e inserções musculares que apresentam um papel importante na função biomecânica.

Segundo o Ortopedista e Traumatologista da Ortoimagem, Dr.

Ilton Ghisi Bristot, entre os fatores de risco estão: ligamentos frouxos, músculos fracos, lesões anteriores, tipo de pisada (pronada – supinada). Paralelo a isso o ambiente em que a pessoa se encontra.

Os sintomas principais de uma entorse do tornozelo são: dor articular, edema (inchaço), hematoma e dificuldade de apoiar o pé no chão.

Para se chegar ao diagnóstico o ortopedista realiza o exame clínico e para saber o grau da lesão, solicita exames por imagem, como: raio-x, ultrassom e ressonância magnética.

Depois de identificado o trauma o especialista indica o tratamento de acordo com o grau da lesão, que consiste em repouso, elevação do membro, gelo, analgésico e depois de alguns dias a fisioterapia. Em determinados casos é necessário imobilizar com

bota ortopédica e fazer uso de muletas. Quando a entorse for grave com fratura, luxação articular ou lesão de ligamento pode ser indicado o tratamento cirúrgico.

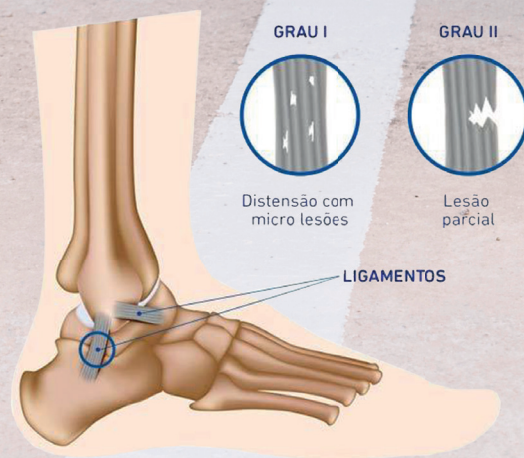
O tempo da reabilitação total do paciente é relativo e varia de acordo com alguns fatores, como: idade, gravidade da lesão, presença de outras doenças associadas e de lesões prévias na articulação acometida, podendo levar no mínimo uma semana, até um mês ou mais.

Alguns hábitos podem ajudar a prevenir a entorse do tornozelo, como: pausa durante os exercícios, fortalecer a musculatura do membro e realizar o esporte com a técnica correta. Dr. Ilton acrescenta que se você já sofreu alguma lesão anterior, deverá se proteger com algum imobilizador local na prática esportiva.



O TRAUMA OCORRE GERALMENTE QUANDO HÁ UMA VIRADA FORÇADA DO TORNOZELO, SENDO NA GRANDE MAIORIA NA PARTE LATERAL. DEPENDENDO DO CASO, A ENTORSE PODE SER: LEVE, MODERADA OU GRAVE

GRAUS DE ENTORSE





GRAU III



Ruptura total

DR. ILTON GHISI BRISTOT
CRM 2620 - RQE 432 / Ortopedista e Traumatologista



ESPONDILITE ANQUILOSANTE:

diagnóstico precoce pode aliviar a dor e evitar possíveis deformidades

A espondilite anquilosante é uma doença articular inflamatória crônica autoimune que afeta principalmente a coluna vertebral, articulação coxo femoral, sacroilíacas, articulações periféricas dos membros inferiores, além de inflamação no ponto de ancoragem dos tendões e ligamentos, por exemplo, tendinite de aquiles, crista ilíaca e da região patelar. Pode ainda gerar inflamação ocular e dactilite (dedo edemaciado).

Por ser uma patologia que causa dor intensa, é importante estar atento aos sintomas, pois com o diagnóstico precoce e um tratamento correto será possível alcançar resultados melhores e evitar a progressão da doença, além de deformidades.

A Dra. Clarissa Sousa, reumatologista da Ortoimagem, explica que a espondilite anquilosante, em geral tem início entre os 20 e 45 anos de idade, sendo o sexo masculino mais predisposto a desenvolver.

Os principais sintomas da patologia são dor nas costas de caráter insidioso, que ocorre por mais de três meses, piora com repouso e no período noturno, melhorando com movimentos. É acompanhada por

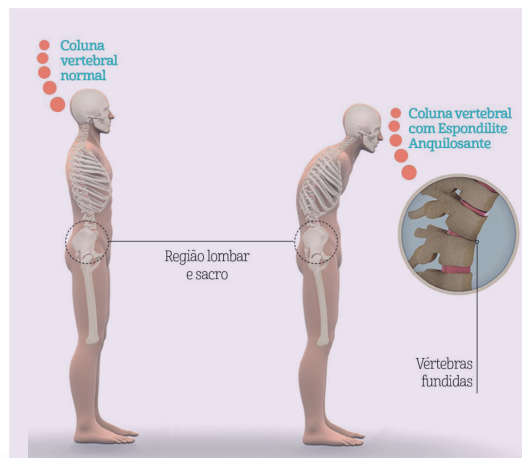
rigidez pela manhã que dura mais de 30 minutos.

Para fazer o diagnóstico da espondilite anquilosante o reumatologista se baseia na história clínica do paciente e para auxiliar, solicita exames laboratoriais e de imagens, como radiografia e ressonância magnética.

Dra. Clarissa acrescenta que a ressonância magnética da sacroilíacas pode mostrar o edema ósseo na mesma, que se caracteriza sacroilite, uma inflamação resultante dos sintomas típicos da doença.

Depois de conhecer o estágio da patologia e os sintomas articulares axiais periféricos e extra articulares, inicia-se o tratamento, onde serão administrados anti-inflamatórios, sulfasalazina, metotrexato. Além de indicar atividade física, principalmente de alongamentos como: pilates e reeducação postural.

É importante destacar que quando a pessoa não procura por tratamento, a doença pode evoluir para anquilose, onde ao longo dos anos poderá desenvolver uma calcificação na coluna lombar, dorsal e cervical progressiva, gerando limitação dos movimentos.



POR CAUSAR DOR INTENSA, É IMPORTANTE ESTAR ATENTO AOS SINTOMAS, POIS COM O DIAGNÓSTICO PRECOCE E UM TRATAMENTO CORRETO É POSSÍVEL ALCANÇAR BONS RESULTADOS E EVITAR A PROGRESSÃO DA DOENÇA, ALÉM DE DEFORMIDADES



DR. CLARISSA SOUSA
CRM 13357 - RQE 10699/11137 / Reumatologista



CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

Veja algumas dicas que podem contribuir para uma vida mais saudável

ALIMENTOS PARA TRATAR E PREVENIR O CÁLCULO BILIAR

• Evite alimentos gordurosos, como frituras, carnes vermelhas e produtos industrializados (bolachas recheadas, salgadinhos, pizzas, lasanhas, hambúrgueres e entre outros). • Busque uma dieta rica em fibras – com cereais, aveia, trigo, azeitonas pretas e leguminosas, por exemplo. Esses alimentos garantem saciedade e também contribuem para o funcionamento do sistema digestivo. • Outros alimentos que contribuem para a prevenção são: tomate, repolho, espinafre, alho, frutas cítricas, abacate e cenoura. Quanto mais natural for à alimentação, pautada em legumes, verduras, sementes e cereais, melhor será para a saúde do fígado e do organismo como todo.

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO GENGIBRE

A planta assume múltiplos benefícios terapêuticos: tem ação bactericida, é desintoxicante e ainda melhora o desempenho do sistema digestivo, respiratório e circulatório. O gengibre é um alimento reconhecido como termogênico, que pode ser capaz de acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura corporal. O gengibre é referência quando se fala em problemas estomacais, pois combate enjoo, gases, indigestão, náuseas causadas pelo tratamento do câncer e perda de apetite. Também auxilia na digestão de alimentos gordurosos e protege o fígado. Não é à toa que uma substância presente na raiz do gengibre é usada na fabricação de medicamentos laxantes, antigases e antiácidos.

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 colaboradora Gisele Ferreira Warmling Blazius (atendente de consultório)

Pastel assado integral



INGREDIENTES

Massa

- 3 e 1/2 xícaras de farinha integral
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de água morna
- 1 ovo batido para pincelar

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de azeitona picada
- 500 gr de carne moída
- Sal à gosto
- Refogue a carne com os temperos, em seguida coloque as azeitonas se preferir cheiro verde também

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque a farinha, o fermento, e a margarina, os ovos inteiros e misture bem.

Aos poucos coloque a água morna até dar ponto de uma massa firme, macia

e que não grude nas mãos.

Abra a massa, recorte como desejar, recheie, feche e pincel com o ovo batido. Asse em uma forma untada, em forno pré aquecido à 180 graus por 30 minutos.

ESPAÇO KIDS

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



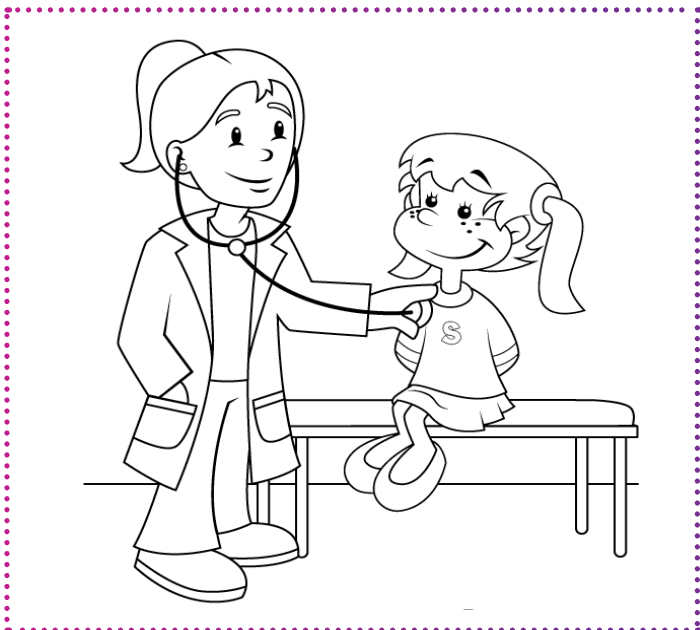
POR QUE A ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA É IMPORTANTE?

A atividade física na infância tem um papel essencial para o desenvolvimento infantil. Os movimentos ampliam a postura e auxiliam na linguagem corporal, além de desenvolverem a capacidade afetiva e intelectual.

Outros benefícios que a criança desenvolve quando tem um corpo em movimento:

- Estimula o crescimento e desenvolvimento;
- Melhora postura e equilíbrio;
- Fortalece ossos, músculos e articulações;
- Tem domínio do corpo;
- Autoestima elevada;
- Socialização;
- Promove a saúde;
- Minimiza a obesidade e depressão;
- Minimiza doenças relacionadas ao sedentarismo.

PARA COLORIR



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Objeto de escrita (pl.) Direito condominial que deve constar na escritura do imóvel	Peixe desprovido de dentes	(?) Braga, técnico brasileiro (tut.)	É usada para empinar pipas	Estabelecimento como a fábrica de Willy Wonka (Cin.)	Recomendado
→	↓	↓	↓	↓	↓
Fazer com desmazelado (pop.)					
Suspensão de funções vitais do organismo					
Gestão: administração					↑ Apelido de "Isadora"
Caminho mais curto					
→			→ Cervideo artico Ligado; colado		
Estalo, em inglês			↓	→ Rio que corta a Suíça (?) Slama, estilista	
Especialistas; peritos (fig.)	→ Barco, em inglês Sua maior ilha é Cuba				↓ Na parte posterior
Pacificado; sossegado					
Cantora da MPB, filha de Elis Regina		→ (?) Straits, conjunto de rock			↓ A esmo; ao acaso (p. ext.)
→					
Bairro das novelas de Manoel Carlos (TV)		↓ Luiz Melodia, cantor da MPB		→ (?) Déco, estilo arquitetônico	
→				↓ Norma Blum, atriz Para o	
(?) de Sá, colonizador			→ Forma carinhosa de chamar a avó dos pais		

JÁ NAS BANCAS!

Solução

V	S	I	B	M	E	M	
O	V	N	O	T	E	L	
T	R	V	D	I	G		
V	I	V	I	V	V	M	
E	R	I	D	V	R		
O	D	V	M	T	V	C	V
T	L	A	O	B	G		
R	V	A	S	A	S		
E	T	V	P	A	N	S	
B	O	H	T	A	V		
V	I	C	N	E	R	E	G
E	O	I	V	N	V		
R	A	H	L	C	A	V	A
C							



AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!

COLABORADORES DA ORTOIMAGEM ENTREGAM BRINQUEDOS PARA 115 CRIANÇAS EM TUBARÃO



No segundo semestre de 2019 a Ortoimagem presenteou crianças do Centro Educacional Infantil Caminho Feliz, localizado no bairro, Bom Pastor, em Tubarão.

A instituição atende aproximadamente 115 crianças de 1 a 6 anos em período integral. A ação fez parte da 7ª edição da Campanha do Dia das Crianças. "Doe um brinquedo e ganhe um sorriso. Uma infância com brinquedos é uma infância mais feliz".

Este ano o projeto social teve o apoio de uma ginca-

na interna realizada com os colaboradores, onde todas as equipes trabalharam engajadas e com isso o resultado foi positivo com um total de 600 brinquedos arrecadados.

A campanha também teve pelo terceiro ano consecutivo a parceria com a empresa Dani Kids Animações que proporcionou duas apresentações de musicais: Pequena Sereia Ariel e menina Rapunzel. Depois da entrega dos presentes, as crianças receberam lanches com cupcakes e suco.

Segundo a diretora do Centro Educacional Infantil, Andreia de Souza da Rosa, este gesto dos colaboradores da Ortoimagem foi gratificante. "Com certeza este dia ficará marcado nas vidas das crianças e também nas nossas", diz.

A Ortoimagem desenvolve o projeto social há sete anos e já entregou mais de três mil brinquedos.

Para a gestora administrativa, Célia Regina de Souza Paes, a campanha é um ato de carinho e amor ao próximo. "São anos renovando a

emoção. Sentimentos que levamos conosco a cada edição", diz.

O projeto recebeu doações dos pacientes, colaboradores, corpo clínico e parceiros.

Em 2018 as instituições beneficiadas foram: Borboleta Azul, localizada no bairro São João e Anjos da Guarda, localizada no bairro Guarda, margem direita.

Para conhecer um pouco do projeto social, acesse nosso site www.ortoimagemmtb.com.br e conheça as edições anteriores.



UM TIME DE
**ORTOPEDISTAS E
TRAUMATOLOGISTAS**
PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

O Corpo Clínico da Ortoimagem é composto por 17 Ortopedistas e Traumatologistas, especializados em cirurgias de diversas áreas e com reconhecimento da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, além de Neurologistas, Reumatologistas, Nutricionista e Radiologistas.

Rua Padre Bernardo Freuser, 228
Centro, Tubarão

48 **3631-1400**
Atendimento online pelo chat

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

COM UM CENTRO DE **EXAMES POR IMAGEM**

Para que seu atendimento seja completo, a Clínica dispõe de um Centro de Diagnóstico por Imagem e sala de gesso com profissionais treinados e qualificados, proporcionando segurança e qualidade nos seus diagnósticos.

**RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA**

**ULTRASSONOGRRAFIA
DENSITOMETRIA ÓSSEA**

RAIO-X DIGITAL

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL (DXA)



Ortoimagem

Centro de Ortopedia e Imagem

Caminhando com você!

Responsável Técnica:
Dra. Cristiane Moskorz
CRM 8029 / RQE 8026

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