



# EM REVISTA ORTOIMAGEM

CENTRO DE ORTOPEDIA E IMAGEM

## DORES NO EXERCÍCIO FÍSICO

As lesões ortopédicas merecem mais atenção, diz especialista.

## ALIMENTAÇÃO ANTES E DEPOIS DO TREINO

Saiba quais os benefícios.

# Você pratica ATIVIDADE FÍSICA corretamente?

Segundo o preparador físico as pessoas devem modular seus treinos e isso significa que em dados momentos deve-se aumentar a intensidade, contudo, com muito planejamento e devidamente assessoradas. Pág. 8

## Escoliose

Lesão pode acometer crianças e adolescentes

Pág. 12

## Lúpus

Manchas vermelhas merecem mais atenção

Pág. 7

## Síndrome do Túnel do Carpo

Saiba o que é e como tratar

Pág. 11

## Fascite Plantar

Lesão causa dor na sola do pé

Pág. 13



# SÍNDROME DO TÚNEL CARPAL

## Causas:

Trauma agudo, de doença ou de uso excessivo. Alteração mecânica por muito tempo resulta em inflamação e facilita a compressão do nervo no túnel.

## Sintomas:

Formigamento nos dedos, sensação de queimação, acorda a noite com sintomas, alívio ao sacudir e erguer as mãos, A dor pode subir pelo braço, descordenação e fraqueza (deixar cair as coisas), mais comum em mulheres.

O tratamento quiroprático conservador da STC consiste em ajustar subluxações (desalinhamentos) da coluna, especialmente cervical baixa e torácica superior, e das extremidades (ossos da mão e cotovelo);

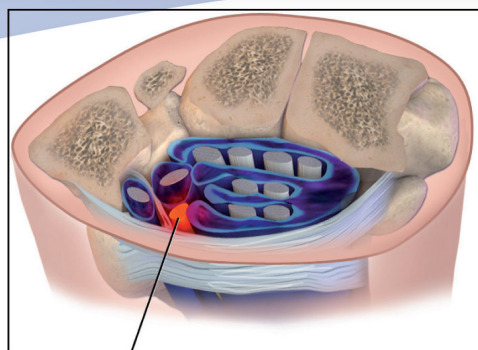
**A quiropraxia remove a compressão do nervo mediano, criando mais espaço obtendo o alívio da dor e mandando as mensagens normais entre o cérebro e aos dedos da mão.**

Após o ajuste, imobilizar o punho pode ser benéfico para limitar o movimento, especialmente à noite e durante as atividades agravantes. O paciente pode necessitar fazer modificações no seu estilo de vida, mudando ocupações. Exercícios e fortalecer a musculatura do punho também mostram benefícios.

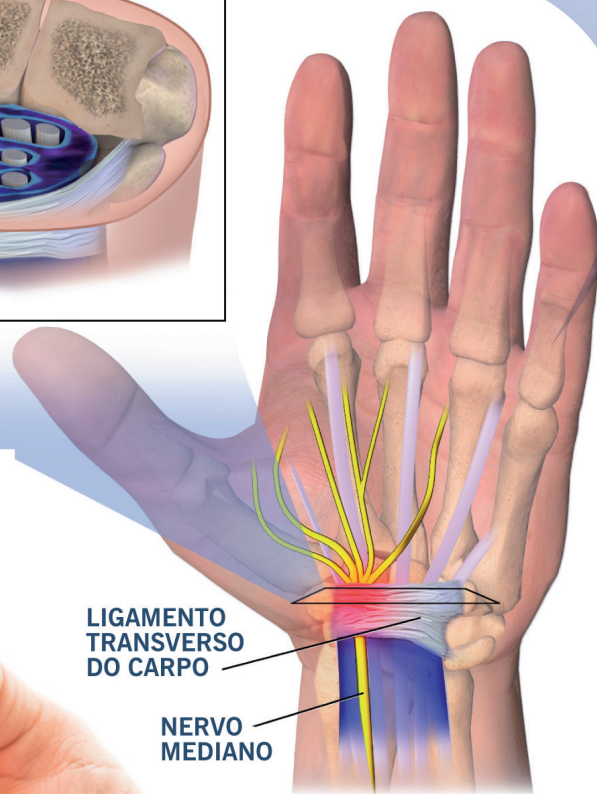
## A quiropraxia trata:

Torcicolo	Dor no Quadril
Dores de cabeça	Lesões nos joelhos
Dores na ATM	OSTEÓFITOS (Bico de Papagaio)
Ombro congelado	Lesões nos tornozelos
Tensões Musculares	Dores Cervicais
DORT / LER	Dores na coluna vertebral
Fibrosite	Restrição de Movimento
Epicondilite	Síndrome do Túnel do Carpo

Tendinites  
Bursites  
Dor Lombar  
ARTRITE  
HÉRNIA DE DISCO  
CIATALGIA  
ESCOLIOSE  
HIPERCIFOSE | HIPERLORDOSE



COMPRESSÃO NERVOSA



LIGAMENTO TRANSVERSO DO CARPO

NERVO MEDIANO



Fédération Internationale de Chiropratique du Sport  
The International Federation of Sports Chiropractic  
[www.fics-sport.org](http://www.fics-sport.org)



Associação Brasileira de Quiropraxia  
Amor pelos princípios éticos e morais da Quiropraxia no Brasil  
[www.quiropaxia.org.br](http://www.quiropaxia.org.br)



WORLD FEDERATION  
OF CHIROPRACTIC  
[www.wfc.org](http://www.wfc.org)

Para ser Quiropraxista são necessários seis anos de formação em nível superior.

**“Não coloque sua coluna em risco...”**

Consulte nosso site para ver os profissionais habilitados e reconhecidos para exercer a profissão:

[www.quiropaxia.org.br](http://www.quiropaxia.org.br)

[fefurlin@gmail.com](mailto:fefurlin@gmail.com)



**QUIROPAXIA**  
**Fernanda Furlin**  
ABQ 0379

**Tubarão/SC - Unifisio**

Fone: (48) 3622-6163

Rua Padre Bernardo Freuser, 250  
Centro - CEP 88701-140

**Orleans/SC**

(48) 3466-4746 / 9184-8808

Rua Miguel Couto, 1104 - Ed. Carrer  
Sala 02 - Centro - CEP 88700-000



# Na hora de fazer exames, escolha o maior e melhor laboratório da região



**LABORATÓRIO**  
**SANTA CATARINA**



# CUIDAR DA SAÚDE

Com a chegada do verão a preocupação em deixar o corpo em forma faz com que as pessoas procurem por academias, caminhadas, centro de estética e nutricionista. Muitas praticam as atividades sem a instrução de um profissional e realizam dietas de forma errada. Com isso, ao invés de adquirir um corpo "sarado", ganham problemas.

Esta edição traz um material sobre Atividade física e Saúde, com a participação do Preparador Físico da Crossfit Ventus, Hudson Junior com o tema "Será que pratico atividade de forma correta?". A Nutricionista da Incorpore Vida, Thayse Stapassoli, fala sobre a "alimentação antes e depois do treino - conheça os benefícios". O Ortopedista e Cirurgião da Ortoimagem, Dr. Rafael Olivio Martins aborda, "Muita atenção ao sentir Dor durante o exercício físico.

Ainda nesta edição você se informa sobre Cisto Sinovial, patologia comum nos consultórios. Quem fala sobre as causas e sintomas, é o Ortopedista e Cirurgião Dr. Giovanni Benedet Camisão.

Outro tema que vamos abordar é sobre a Síndrome do Túnel do Carpo, patologia que atinge a mão e o punho. O Ortopedista e Cirurgião Dr. Ilton Ghisi Bristot é quem fala sobre os sintomas, formas de tratamento e prevenção.

Ainda dentro da Ortopedia, vamos falar sobre Artrrose no Joelho com Ortopedista e Cirurgião Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues; Escoliose com o Ortopedista e Cirurgião de coluna Dr. Martins Back Netto e sobre Fascite Plantar com o Ortopedista e Cirurgião de pé, Dr. Fabricio Rampinelli Zanella.

Na Reumatologia você vai conhecer os sintomas e tratamentos para Lúpus, uma doença autoimune e de causa desconhecida. Quem fala sobre a patologia, são os Reumatologistas; Dr. Glauco Schmitt e Dra. Clarissa Sousa.

Em relação ao diagnóstico, Dr. Luis Henrique Mestriner explica sobre a importância do Ultrassom na identificação de lesões nas articulações.

E na área Social, você conhece a Escola e as crianças que receberam os brinquedos doados durante a Campanha realizada em outubro de 2015, "Doe um brinquedo e ganhe um sorriso. Uma infância com brinquedos é uma infância mais feliz".

A todos uma boa leitura!

## Expediente

### Revista Ortoimagem:

Periodicidade semestral

### Conselho Administrativo:



Dr. José Adonis Ribeiro



Dr. Vilmar Loch



Dr. Ilton Ghisi Bristot

### Corpo clínico:

Dr. Fabricio Rampinelli Zanella  
 Dr. Felipe Esteves Fontes Martins  
 Dr. Fernando Oliva da Fonseca  
 Dr. Flavio Bilibio Gonçalves  
 Dr. Giovanni Benedet Camisão  
 Dr. Ilton Ghisi Bristot  
 Dr. Jose Adonis Ribeiro  
 Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues  
 Dr. Martins Back Netto  
 Dr. Paulo Alexandre Klueger  
 Dr. Rafael Olivio Martins  
 Dr. Rodrigo Menezes de Oliveira  
 Dr. Romilton Crozetta da Cunha  
 Dr. Vilmar Loch  
 Dr. Willian Nandi Stupp  
 Dr. Glauco Schmitt  
 Dr. Luis Henrique Barbosa Mestriner  
 Dra. Clarissa Sousa  
 Dra. Cristine Moskorz

### Responsável Técnico:

Dra. Cristiane Moskorz - CRM 8029 e RQE 8026

### Jornalista responsável:

Francine Germano de Andrade - SC4381JP

### Projeto Gráfico e Diagramação:

Nathaly Julian

### Ortoimagem - Centro de Ortopedia e Imagem

Rua Padre Bernardo Freuser, 228

Tubarão - Santa Catarina

Fone: 3631-1400

[www.ortoimagem.com.br](http://www.ortoimagem.com.br)

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





6

**Cisto Sinovial**

Lesão pode provocar dor e limitação de movimentos

Dr. Giovanni Benedit Camisão



7

**Lúpus**

Manchas vermelhas sobre o rosto merecem mais atenção

Dr. Glauco Schmitt  
e Dra. Clarissa Souza

8

**Atividade Física e Saúde**

Será que pratico atividade de forma correta?



11

**Dormência, formigamento!**

Cuide melhor das suas mãos

Dr. Ilton Ghisi Bristot



10

**Dores nos joelhos:**

porque são tão comuns

Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues



13

**Fascite Plantar**

Sente dores na sola do pé e perto do calcanhar? Saiba o que é e como tratar!

Dr. Fabrício Rampinelli Zanella



12

**Escoliose**

Desvio na coluna. Lesão pode acometer na infância e na adolescência

Dr. Martins Back Netto



14

**Ultrassom**

importante aliado no diagnóstico de lesões articulares

Dr. Luís Henrique Barbosa Mestriner



14

**Ajudar ao próximo faz a diferença!**

Funcionários da Ortoimagem doam mais de 140 brinquedos

O VERÃO  
ESTÁ CHEGANDOE COM ELE  
O CALOR  
DO SOL E PRAIA

/mariarochafarmacia

PREPARA-SE PARA UM VERÃO SAUDÁVEL COM:

ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR UVLINE

FOTOPROTETORES NORED

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

PRODUTOS PARA CUIDADOS  
COM O CORPO25  
Anos  
Maria Rocha®  
Farmácia de Manipulaçãowhatsapp  
48 9935.9225 | 48 3622.1880

Rua Lauro Muller, 17 • Centro • Tubarão • SC



# CISTO SINOVIAL

Lesão pode provocar dor e limitação de movimentos

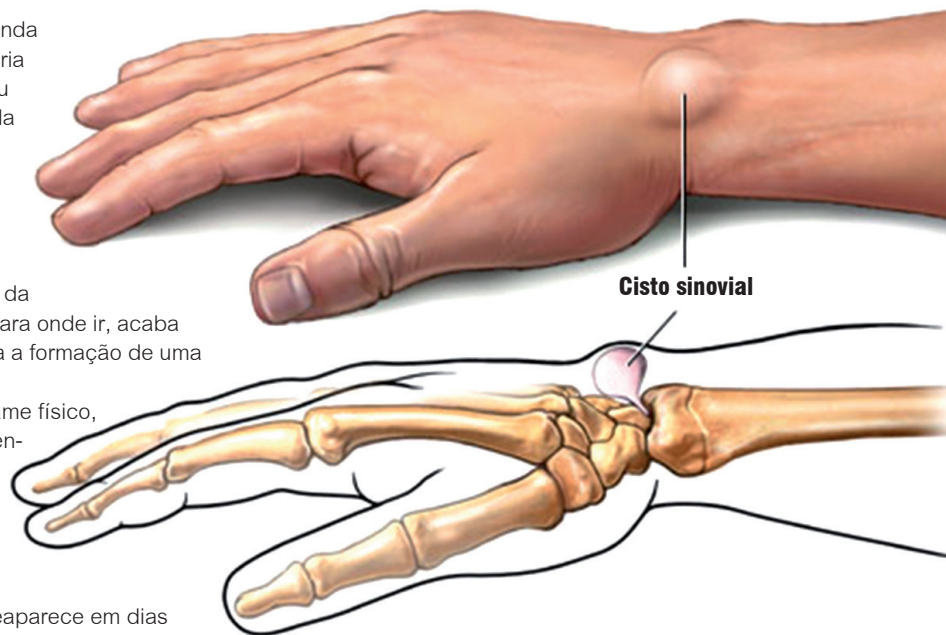
Com formação arredondada e em geral oriunda de um processo inflamatório articular, na maioria das vezes, provocada por esforço repetitivo ou traumático, o cisto sinovial tem se tornado cada vez mais comum.

Os sintomas mais comuns são a dor e às vezes limitação de movimentos, quando a lesão é maior. De acordo com o ortopedista e cirurgião Giovanni Benedet Camisão, da Ortoimagem, na articulação, ocorre um aumento da produção de líquido sinovial, que não tendo para onde ir, acaba por se extravasar para meio externo e provoca a formação de uma lesão arredondada.

O diagnóstico é realizado por meio de exame físico, acompanhado de ultrassonografia. No tratamento, em alguns casos, recomenda-se o uso de tala para que o punho fique em repouso. Também pode realizar uma punção do cisto com uma agulha para eliminar o líquido. Esta seria uma solução temporária; tornando-o menos doloroso, mas na maioria dos casos ele reaparece em dias ou semanas.

“O uso de corticóide, de ação local pode ser feito mais de uma vez para tentar evitar um procedimento cirúrgico, mas assim mesmo, ocorre falha de 50% dos casos. Em situações onde o cisto é resistente recomenda-se cirurgia”, afirma o ortopedista.

A real causa do cisto sinovial é ainda relativamente desconhecida. Especialistas acreditam em esforço repetitivo, todavia, outras causas inflamatórias, tais como: síndromes reumáticas, degenerações articulares (artrose) poderiam ser relacionadas e resultarem em uma acentuação da função das células sinoviais.



“O uso de corticóide, de ação local pode ser feito mais de uma vez para tentar evitar um procedimento cirúrgico”.

Especialistas acreditam que uma das causas do Cisto Sinovial poderia estar relacionada ao esforço repetitivo



**Dr. Giovanni Benedet Camisão**  
Ortopedista Adulto e Infantil



# M

anchas vermelhas sobre o rosto e nariz e sensibilidade à luz solar podem ser os primeiros sinais que aparecem em pessoas portadoras do Lúpus.

De acordo com Dra. Clarissa o Lúpus eritematoso é uma doença auto-imune crônica e inflamatória que pode acometer vários órgãos e sistemas; caracterizando-se em três tipos: sistêmico, induzido por drogas e cutâneo.

Dentre todos, o Lúpus sistêmico é o mais grave. Pode afetar vários órgãos e sistemas, indo desde lesões na pele, articulações, até comprometimentos maiores em rins, pulmões, sangue entre outros órgãos e tecidos.

Ainda, enquanto no Lúpus induzido por drogas os sintomas são similares ao tipo sistêmico, porém mais leves, o tipo cutâneo exclusivo à pele, mas pode se transformar em sistêmico em algumas pessoas predispostas.

Dra. Clarissa acrescenta ainda que a interação entre diversos fatores, entre eles, hormonal, ambiental e infeccioso em pessoas com predisposição genética parece levar à perda da tolerância do sistema imune e ao desenvolvimento da doença.

Dr. Glauco afirma que, apesar de possuir exames altamente sugestivos, não existem manifestações ou testes laboratoriais exclusivos para identificar a doença, dificultando o diagnóstico. Atualmente, os critérios mais utilizados são a avaliação de lesões sugestivas, tanto cutâneas quanto em outros sistemas, principalmente quando não tem

outra causa aparente.

Para o tratamento é fundamental seguir orientações como: proteção solar, dieta balanceada e adequada para a prevenção de osteoporose e o tratamento das demais doenças associadas. A atividade física, evitar tabagismo ou alcoolismo também são orientações gerais.

O uso de medicamentos deve ser avaliado para cada tipo de paciente e dependerá dos órgãos ou sistemas acometidos, assim como da gravidade dos mesmos.

De acordo com Dr. Glauco até o momento não existe forma adequada de prevenção da doença, principalmente por ainda não se conhecermos principais mecanismos que levam as anormalidades imunológicas.

Ainda hoje, a principal maneira de evitar a evolução da doença ou que a mesma tenha um desfecho adequado é fundamental o acompanhamento regular.

## LÚPUS

Manchas vermelhas sobre o rosto merecem mais atenção

“A causa ainda é desconhecida, mas fatores genéticos, ambientais e hormonais podem estar associados.”



**Dr. Glauco Schmitt**  
Reumatologista



**Dra. Clarissa Souza**  
Reumatologista



# Atividade Física e Saúde

## Será que pratico atividade de forma correta?

A prática de exercícios físicos faz muito bem a saúde, mas não só isso, praticando alguma atividade física a mente agradece. O alto nível de estresse que o homem moderno enfrenta no seu dia a dia é altíssimo e por esse motivo ele precisa ter uma válvula de escape. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos é uma excelente opção.

Mas para garantir a relação entre o esporte e saúde é necessário, antes de tudo que a pessoa faça uma análise de seu perfil com Preparador Físico e verifique se a atividade, exercício físico, modalidade esportiva, o ritmo e a intensidade são adequados.

De acordo com o Preparador Físico da academia Crossfit Ventus de Tubarão, **Hudson Junior**, para as pessoas sedentárias a atividade mais indicada é aquela em que a pessoa sint-se estimulada, pois o mais importante nessa fase não é a intensidade e sim a continuidade da atividade.

Para os obesos a recomendação do Preparador Físico é parecida com a do sedentário, mas acrescidas da necessidade do aumento do Gasto Energético Total (GET) e Metabolismo basal, respeitando as articulações, principalmente exercícios com impacto.

“Importante ressaltar que a regra não serve para todas as idades. Crianças não

são adultos em miniatura. As atividades devem ser condizentes aos estágios de desenvolvimento humano e o repertório motor já instalado”, afirma

Hudson também alerta as pessoas que buscam emagrecer de forma mais rápida para chegar ao verão com aqueles quilinhos a menos e para isso, quando faltam alguns dias ao treino aumentam a carga na semana seguinte.

De acordo com o Preparador Físico as pessoas devem modular seus treinos e isso significa que em dados momentos deve-se aumentar a intensidade, contudo, com muito planejamento e devidamente assessoradas. Isto também vale para pessoas que fazem academia. O incremento de carga deve ser baseado

não somente na carga externa, ou seja, no peso ou quantidade de repetições e sim na carga interna que é como a carga é assimilada pelo corpo. “Muita cautela no retorno as atividades, pois geralmente é onde ocorrem as lesões”, diz.

Para conquistar uma vida saudável e sem lesões Hudson recomenda que a pessoa incorpore hábitos de vida saudável e não procure por academias ou outra prática de exercício só com a chegada do verão. “Praticar exercício focado na boa nutrição e em padrões de movimento corretos. Assim a pessoa vai adquirir saúde plena”, conclui.

Hudson explica a importância de procurar um profissional ao se fazer exercícios



### // HUDSON JUNIOR - COACH

- / Licenciado em Educação Física (CEF)
- / Bacharel em Educação Física e Esporte (UDESC) - (CREF-SC 95)
- / Especialista em Fisiologia do Exercício (Escola Paulista de Medicina)
- / Especialista em Acupuntura e Moxabustão (IMAN-MG)
- / Mestre em Engenharia de Produção (ERGONOMIA) - (UFSC)
- / Exos - Level 2 - FMS - Funcional Movement Screen
- / Doutor em Acupuntura pelo International Education College of the Shandong University of Traditional Chinese Medicine - República Popular da China
- / CrossFit Level 2 - CrossFit Strongman - CrossFit Endurance - CrossFit Mobility
- / Membro do Colégio Americano de Medicina do Esporte



[www.crossfitventus.com](http://www.crossfitventus.com)  
[facebook.com/crossfitventus](https://facebook.com/crossfitventus)

Rua Antônio Hülse, 330  
 Bairro Dehon - Tubarão SC

### // THAYSE MEDEIROS STAPASSOLI - CRN - 3860



[facebook.com/incorporevidacom](https://facebook.com/incorporevidacom)

- / Bacharel em Educação Física e Esportes (Unisul) - (CREF-SC 9978)
- / Nutricionista (Unisul)
- / Esp. Nutrição Esportiva (Gama Filho)
- / Esp. Nutrição Ortomolecular com Extensão em Nutrigenômica (FAPES)
- / Esp. Nutrição Funcional (VP)
- / Membro da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva - ABNE



# MUITA ATENÇÃO

## ao sentir “Dor” durante exercício físico

Já se sabe os benefícios que a prática regular dos exercícios físicos promove ao nosso organismo. A atividade física confere uma sensação de bem-estar importante, fazendo com que a pessoa sinta prazer e continue a praticá-lo. Mas é necessário que o atleta ou aqueles que praticam atividade física de forma não competitiva, dêem mais atenção ao sentir alguma “Dor” durante o exercício.

Segundo o Ortopedista e Cirurgião da Ortoimagem, Dr. Rafael Olivio Martins as lesões ortopédicas relacionadas à prática de exercício físico podem acontecer, mesmo respeitando os limites, pelo simples fato de uma pessoa ser diferente da outra.

Mas o agravante está quando a pessoa não respeita a sua dor e acaba ignorando ou mascarando com a prática terapêutica inadequada e persiste com o fator agressor. “É preciso entender a causa do sintoma e respeitar limitações individuais e saber qual o momento de interromper”, diz o Ortopedista.

Dr. Rafael explica que existem várias lesões relacionadas à atividade física, desde lesões musculares até lesões articulares.

O fator determinante que leva a pessoa sofrer a lesão está relacionado ao tipo da prática desportiva, que determina a ocorrência da lesão, como também estão associadas a treinamentos inadequados, alterações da anatomia e o uso de roupas e calçados impróprios ao tipo de atividade praticada.

Os tipos de lesões ortopédicas mais comuns são os estiramentos musculares, que ocorrem devido ao alongamento ou estresse excessivo da fibra muscular, tendinites (inflamação do tendão), que ocorrem devido ao micro traumatismo repetidos. Já as entorses comprometem as articulações, variando desde lesões ligamentares, até mesmo ocorrência de fraturas.

Para o tratamento das lesões Dr. Rafael explica que é necessário analisar a lesão (como e quando), além das principais regiões acometidas, o estágio e características.

Em casos mais graves se faz necessário uma avaliação detalhada com uma equipe especializada composta por: ortopedistas, fisiologistas e fisioterapeutas e entre outros.

O ortopedista destaca que a pessoa ao sofrer uma lesão durante uma atividade física o médico Ortopedista deve ser consultado.

**Dr. Rafael Olivio Martins**  
Ortopedista e cirurgião



# ALIMENTAÇÃO

## antes e depois do treino.

### Conheça os benefícios



Uma das questões mais importantes no que se refere a praticar exercício é conciliar também uma boa alimentação antes e depois do treino.

A Nutricionista Thayse Stapassoli, da Incorpore Vida de Tubarão, explica que quando o atleta adere a uma alimentação funcional antes e depois dos treinos, ele vai ter melhor rendimento e uma melhor recuperação pós-treino, além de menor risco de lesão muscular.

Segundo a Nutricionista a alimentação funcional é composta por alimentos que possuem em uma estrutura bioquímica, substâncias ou componentes, que além de nutrir, agem em benefício à saúde humana.

Thayse acrescenta que a alimentação, para quem pratica exercícios físicos, deve ser sempre equilibrada em macro nutriente (carboidratos, proteínas, lipídeos) e micronutriente (vitaminas e minerais).

“Os carboidratos devem ser consumidos, pois é fonte energética e também melhoram a recuperação. Já as proteínas funcionam como estruturantes musculares, mantendo e desenvolvendo o tônus muscular. Os lipídios, além de serem fontes energéticas, protegem a parede de nossas membranas celulares, evitando lesões. As vitaminas e minerais, encontrados nos legumes, vegetais e frutas, combatem os radicais livres; prevenindo lesões e auxiliando na recuperação pós treino”, diz Thayse.

Antes de definir o cardápio, vale consultar um Nutricionista para que as escolhas e porções sejam bem feitas e balanceadas para as necessidades reais de cada indivíduo.

Não existe regra na prescrição alimentar. Deve-se respeitar a individualidade biológica de cada “atleta” para se ter uma conduta adequada. “Cada organismo responde de uma forma diferente. Por isso, é papel do Nutricionista conhecer a demanda metabólica de cada exercício, para então fazer uma prescrição alimentar individualizada”, finaliza Thayse Stapassoli.



**Segundo a nutricionista, a alimentação é fator importante para quem busca resultados com os treinos**



# DORES NOS JOELHOS: porque são tão comuns

Essas dores podem ocorrer tanto em homens quanto mulheres, e é mais comum em pacientes acima de 60 anos".

Artrose ou osteoartrite trata-se de uma doença de caráter degenerativo das articulações marcadas pelo desgaste das cartilagens, causando processo inflamatório, dor progressiva e limitação da função das articulações. Essas dores podem ocorrer tanto em homens quanto mulheres, e é mais comum em pacientes acima de 60 anos. Para alguns pacientes realiza-se tratamento conservador através de medicamentos e outras medidas. Em casos mais graves em que acomete os joelhos, indica-se a artroplastia.

Para o ortopedista e cirurgião da Ortoimagem, Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues na artrose ou osteoartrite existem vários tipos de desgastes da articulação e em alguns casos estão relacionados ao tipo de atividade que a pessoa realiza, além da genética, obesidade, traumas e doenças pré-existentes – tumorais ou reumáticas.

O diagnóstico da artrose pode ser feito através de exames por imagem como Raios-X, Tomografia ou Ressonância Magnética. Estudos apontam que a maioria dos casos de artrose seja decorrente do processo normal do envelhecimento, ocorrendo de forma generalizada.

Dr. Marco Aurelio explica que o tratamento da Artrose dos joelhos dependendo da situação do desgaste, pode optar por um tratamento com medicamentos, anti-inflamatórios, além de analgésicos, que não devem ser administrados de forma contínua. Para os casos mais graves indica-se a artroplastia do joelho (prótese).

Na cirurgia, de artroplastia, se faz a substituição da articulação natural do joelho

por uma articulação artificial, e ela pode ser uma substituição total ou parcial do joelho.

Após o procedimento a prótese vai principalmente proporcionar alívio da dor, mas também vai possibilitar uma deambulação (caminhada) normal ou o mais próximo possível do normal, e até alguma correção de desvios do joelho, melhorando também a estética e a qualidade de vida do paciente após a cirurgia.

Segundo Dr. Marco Aurelio as próteses são indicadas mais para pacientes com dor no joelho decorrente de osteoartrite, ou que tenha sofrido algum acidente ou doença que levou a esta condição.

Outro fator contribuinte são as doenças reumáticas, uma vez que elas provocam inflamações nas articulações e com isso um desgaste mais rápido da cartilagem, sendo as mais conhecidas a artrite reumatóide, o lúpus ou a gota.

O ortopedista explica que a durabilidade das próteses fica em torno de 10 anos para o desgaste, e isso vai depender de vários fatores como: o grau e tipo de atividade que o paciente vai fazer após a cirurgia, a qualidade do osso, a perda de cálcio após a cirurgia e de como o organismo do paciente vai reagir às próteses.

Para garantir a longevidade e sucesso da sua artroplastia total do joelho Dr. Marco Aurelio dá algumas dicas. Veja no quadro ao lado.

## DICAS

- Evitar levantar objetos pesados repetitivamente,
- Manter o peso adequado,
- Evitar esportes de impacto como corrida, esqui e ginástica aeróbica de alto impacto,
- Consultar seu cirurgião antes de iniciar qualquer novo esporte ou atividade,
- Não levantar ou empurrar objetos pesados,
- Não ajoelhar e evitar sentar-se em locais e cadeiras baixas.



**Dr. Marco Aurelio Machado Rodrigues**  
Ortopedista e cirurgião



O nervo mediano é comprimido no pulso, resultando dormência e dor



# DORMÊNCIA, FORMIGAMENTO!

## Cuide melhor das suas mãos

**D**ormência, dores nas mãos, formigamento, dificuldade em segurar objetos e choque nos punhos são sintomas que podem passar despercebidos quando a pessoa realiza movimentos repetitivos. Mas se as dores e o mal-estar forem freqüentes nas mãos, pode ser que esteja desencadeando a Síndrome do Túnel do Carpo (STC), doença que vem se tornando cada vez mais comum nos consultórios de ortopedistas.

Segundo o ortopedista da Ortoimagem Dr. Ilton Ghisi Bristot a Síndrome do Túnel do Carpo consiste na compressão do nervo mediano no túnel do carpo a nível do punho. É a Síndrome compressiva mais comum nos membros superiores.

O ortopedista explica que as mulheres estão mais propensas a desenvolver a doença, principalmente após a menopausa e em períodos de gravidez. As pessoas que realizam trabalho manual com movimentos repetitivos também estão sujeitas a STC.

Outras doenças associadas são: diabetes, artrite - reumatóide e tireóide.

Existem alguns sinais de alerta que são: dor, choque e dormência nas mãos. Para descobrir se a pessoa está desencadeando a Síndrome do Túnel do Carpo é fundamental fazer uma consulta médica com o ortopedista, onde através da história clínica e manobra de compressão do túnel do carpo se chega a um diagnóstico.

Como exame complementar é solicitado a Eletro-neuromiografia que esclarece o grau de sofrimento do nervo mediano, para decidir a melhor forma de tratamento.

Dr. Ilton afirma que o tratamento inicial para Síndrome do Túnel do Carpo é através de medicação antiinflamatória, imobilização, fisioterapia e medicamentos específico para o nervo. Infiltração com corticóide também está indicada. “Não havendo resposta ao tratamento conservador, indica-se o tratamento cirúrgico”, conclui Dr. Ilton.



**Dr. Ilton Ghisi Bristot**  
Ortopedista e cirurgião

Fisioterapia Ortopédica  
Fisioterapia Neurológica (adulto)  
Fisioterapia Respiratória (adulto)  
Fisioterapia Domiciliar  
Disfunções de ATM  
Pilates Studio  
Fisioterapia Uroginecológica  
Tração Pneumática  
Quiropraxia  
Nutrição Funcional



# Unifisio

Centro Integrado de Reabilitação

## Convênios

Sc Saúde • Unimed • Agemed • Geap • Cassi  
Saúde Conceição • Sulamérica • Correios  
Elo Saúde • Pass Brescel • Vida Cotidiana

Rua Padre Bernardo Freuser, 250 | Ao lado da Ortoimagem  
(48) 3622-6163 | CEP: 88.701-140 | Tubarão/SC  
Atendimento das 6:45 às 19 horas



# ESCOLIOSE

Desvio na coluna. Lesão pode acometer na infância e na adolescência

A escoliose é uma deformidade tridimensional da coluna vertebral de causa ainda desconhecida, caracterizada por um desvio no plano frontal maior que 10 graus e também inclui alterações no plano sagital e rotacional.

Segundo Dr. Martins Back Netto, ortopedista e especialista em cirurgias de coluna, existe algumas teorias que consideram o risco genético, anormalidade do desenvolvimento do sistema nervoso central, entretanto são somente teorias.

O ortopedista afirma que a escoliose geralmente não causa dor e este sintoma está mais relacionado ao cansaço. "O principal sinal desta patologia é a deformidade que na maioria das vezes é reconhecida pelos pais ou parentes. Com o paciente em pé, avaliamos por trás e pela frente o nivelamento dos ombros, a posição das escápulas e a forma da cintura", diz

O diagnóstico da escoliose é feito através do histórico clínico do paciente, exame físico e neurológico e o desenvolvimento puberal também compõem a avaliação clínica. Para concluir o diagnóstico e constatar o grau da escoliose é realizada radiografia panorâmica da coluna vertebral.

Dr Martins explica que existe mais de um tipo de escoliose, mas a mais comum é a escoliose idiopática do adolescente que acomete mais nesta fase, onde ocorre um crescimento rápido. A incidência de casos fica em 2% dos adolescentes, considerando-se curvas de 10 graus ou mais, entretanto somente 5% destes casos progredem até 30 graus.

A escoliose atinge meninos e meninas na mesma proporção quando a curva da coluna vertebral é de magnitude pequena. Já acima de 20 graus a incidência é de quatro meninas para um menino, e em curvas acima de 40 graus o número de casos é de oito meninas para um menino.

Dr. Martins explica que o tipo de tratamento adotado depende da fase do aparecimento, seja no nascimento, infância, adolescência ou vida adulta. O grau da deformidade também influencia. O ortopedista diz que para os pacientes com curvatura de até 20 graus realiza-se um tratamento expectante, observando a curva e orientando o paciente, geralmente este tipo de curvatura não apresenta progressão. Para casos de curvas de 20 a 40 graus durante a fase do crescimento podem ser utilizados coletes (órteses), com objetivo de conter a progressão da curva da escoliose. E para as curvas acima de 40 graus adota-se o tratamento cirúrgico para corrigir a escoliose e evitando assim o progresso.

Mas é importante ressaltar que para cada paciente existe um tratamento específico, por isso deve-se procurar um ortopedista para determinar a melhor forma de tratamento.

“O principal sinal desta patologia é a deformidade que na maioria das vezes é reconhecida pelos pais ou parentes”.



**Dr. Martins Back Netto**  
Ortopedista e cirurgião de coluna



# FASCITE PLANTAR

Sente dores na sola do pé e perto do calcanhar?  
Saiba o que é e como tratar!

**D**ores sob o calcanhar e mal consegue caminhar são um sinal de que é importante procurar um médico ortopedista, pois é um dos sintomas da fascite plantar.

Segundo os especialistas, a fascite plantar é uma inflamação em uma estrutura fibrosa que sustenta o arco do pé, denominada fásia plantar.

O médico Fabrício Rampinelli Zanella, ortopedista e cirurgião de pés da Ortoimagem, explica que não existe uma causa totalmente esclarecida da fascite plantar, mas sabe-se que, na maioria dos casos, existe uma sobrecarga na fásia plantar por aumento da tensão sobre ela. Essa tensão, aplicada de forma repetitiva, provoca microrrupturas e degeneração progressiva da fásia plantar.

O especialista acrescenta que estudos anatômicos já realizados mostraram que existe uma continuidade entre as fibras do tendão de Aquiles e a fásia

plantar. Então, quando aumenta a tensão no tendão de Aquiles (por encurtamento muscular), ele transmite à fásia plantar, promovendo a dor.

“O encurtamento muscular da panturrilha é o achado mais comum nos pacientes com fascite plantar, mas nem sempre está presente. Já o encurtamento muscular pode ser provocado por diversos fatores, como idade, sedentarismo, genética, a não prática de exercícios de alongamento, alterações neurológicas, uso prolongado de calçados de salto alto, entre outros”, diz Fabrício.

O diagnóstico é realizado através de exames clínicos acompanhados por exames radiológicos, como raio-X, ultrassom e ressonância magnética, além dos exames laboratoriais para excluir outras causas de dor no calcanhar.

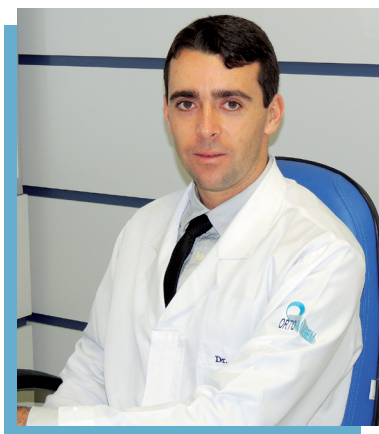
O tratamento inicia-se com uso de medicamentos, palmilhas, crioterapia

(gelo), calçados com salto médio. “O importante é retirar o fator de sobrecarga, que na maioria das vezes é o encurtamento muscular”, diz o ortopedista.

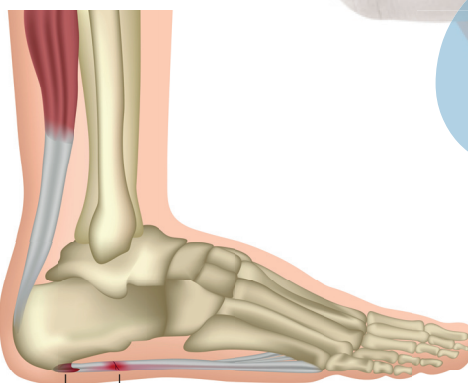
A fisioterapia também é indicada e um programa de alongamento domiciliar também é recomendado. O tempo estimado para a recuperação total do paciente é em torno de dois a três meses, se houver dedicação total.

O ortopedista faz um alerta: entre 5% e 15% dos pacientes não apresentam melhora e acabam realizando outras formas de tratamentos, como uso de órtese, imobilização e até cirurgia.

A fascite plantar é uma lesão que causa muita dor e, para evitá-la, o médico Fabrício dá algumas orientações: alongar antes e após as atividades físicas; cuidados para evitar o sobrepeso e atividade física/laboral.



**Dr. Fabrício Rampinelli Zanella**  
Ortopedista e cirurgião



Fascite Plantar: local da dor

Formação de um esporão de calcanhar

O encurtamento muscular da panturrilha é o achado mais comum nos pacientes com Fascite Plantar, mas nem sempre está presente.”

13

## Indicações

Dores na coluna  
(lombalgia, cervicalgia, dorsalgia, ciática)  
Hérnia de disco  
Torcicolos  
Cefaléias e enxaquecas  
Bursites e tendinites  
Artrose e Artrite  
LER/DORT  
Dores crônicas  
Refluxo e dores gastrointestinais  
Pubalgias  
Dores em gestantes

## Osteopatia



## Palmilhas posturais

## Dr. Fabrício de Souza | CREFITO 10-59.418-F

Graduado em Fisioterapia (SC)  
Especialista em Acupuntura (SC)  
Especialista em Terapia Manual e Postural Internacional (PR)  
Curso livre de Quiropraxia (SP)  
Formação em Podoposturologia (PR)  
Pós Graduação Latu-Sensu em Osteopatia (UCB)  
Certificado de Osteopata - Escuela de Osteopatia de Madrid Internacional (SP)  
Especialista em Osteopatia pelo COFFITO (SC)  
Professor do Colégio Brasileiro de Osteopatia (2013)  
Curso de Manipulação Visceral - Institute Barral (EUA)  
Curso Fascial Manipulation - Método Luigi Stecco (ITA)

**PRO VIDA**  
**Fisioterapia**  
Um novo conceito em tratamento



# ULTRASSOM

importante aliado  
no diagnóstico de  
lesões articulares

Um dos exames mais utilizados para identificação da lesão nas articulações é o Ultrassom.

Atualmente a Ortoimagem realiza um número expressivo de exames de Ultrassom em pacientes com lesões nas articulações, seja, ombro, joelhos, cotovelos, punhos e entre outros.

Segundo o médico radiologista da Clínica Ortoimagem, Dr. Luís Henrique Barbosa Mestriner, o exame de Ultrassom tornou-se para a ortopedia e as especialidades afins, uma ferramenta poderosa para visualizar e estudar o estado das articulações e correlacionar com o estado clínico do paciente.

“Por causa de baixo custo e de ser não-invasivo, revela informações que teriam sido impossível obter apenas com radiografia simples. A qualidade de informações que adquirimos é alta. Não vemos somente a integridade do tendão, mas também suas densidades, propriedades de movimento e grau de retração. Juntado a Ultrassonografia com a avaliação clínica, os resultados são praticamente tudo que precisamos para traçar um plano de tratamento para o paciente”, diz Dr. Luís Henrique.

Atualmente a Ortoimagem dispõe de moderno aparelho de Ultrassonografia que permite além de estudos das articulações, detalhamento de patologias vasculares através do Doppler Colorido, permitindo ao radiologista avaliação do fluxo sanguíneo intravascular.

O exame de Ultrassom pode também ser realizado na medicina interna, ginecologia, urologia, dentre outras.



**Dr. Luís Henrique Barbosa Mestriner**  
Médico Radiologista

## AJUDAR AO PRÓXIMO FAZ A DIFERENÇA!

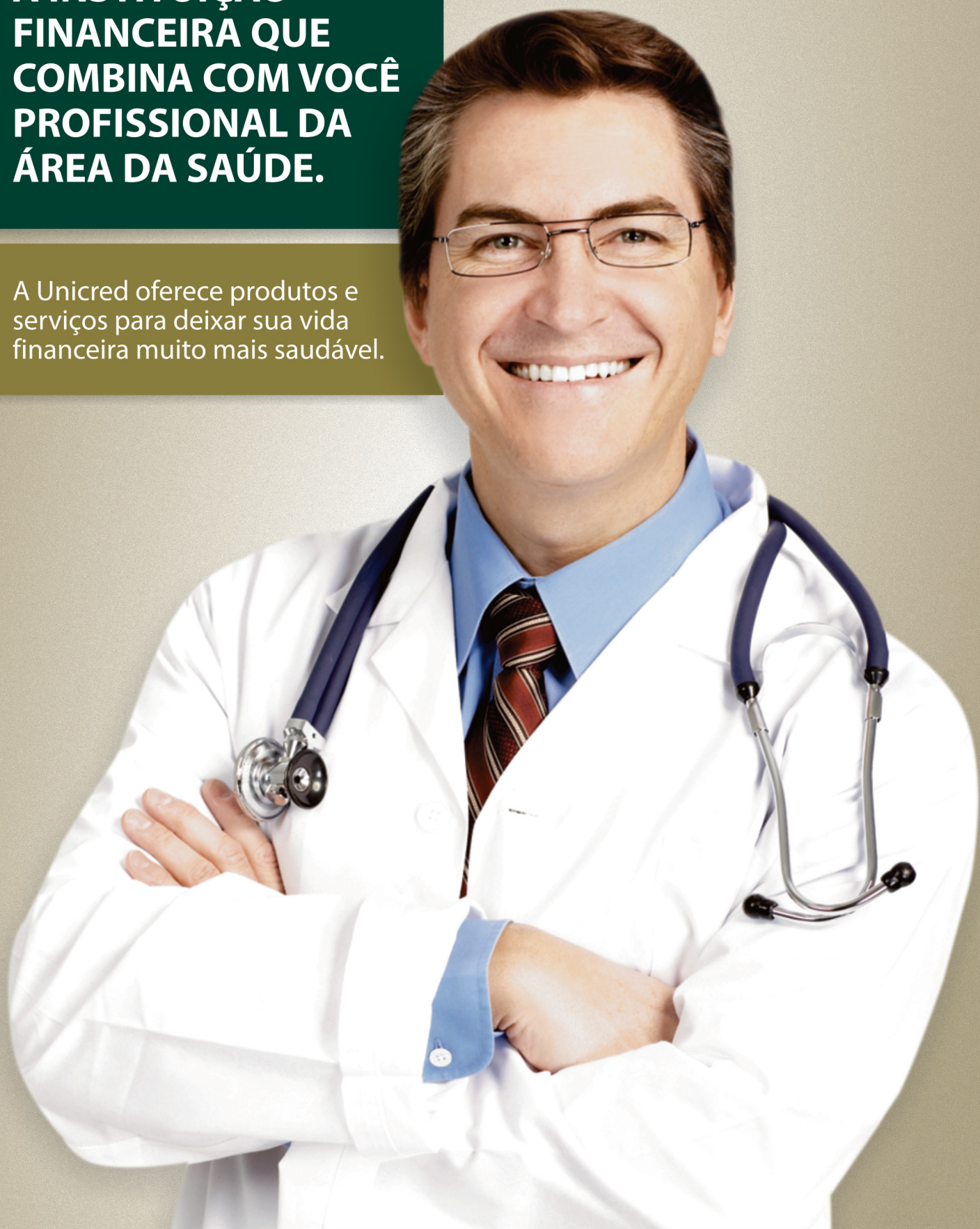
Funcionários da Ortoimagem doam mais de 140 brinquedos, proporcionando um dia mágico, no Dia das Crianças para os alunos do Centro Educacional Infantil Alvaro Braz Fernandes, bairro Guarda, Tubarão





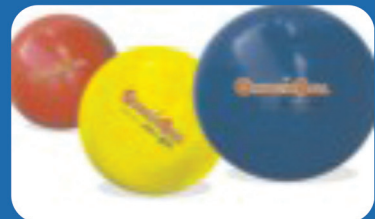
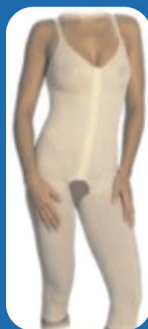
**A INSTITUIÇÃO  
FINANCEIRA QUE  
COMBINA COM VOCÊ  
PROFISSIONAL DA  
ÁREA DA SAÚDE.**

A Unicred oferece produtos e serviços para deixar sua vida financeira muito mais saudável.





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



**Aluguel de muletas, andadores e cadeiras de rodas**  
**Preço especial para estudantes**

**ORTONEW<sup>®</sup>**  
*Técnica e Produtos Ortopédicos*



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

**Tele-entrega para toda região da Amurel**

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