

## AS DISFUNÇÕES DO QUADRIL E SEU TRATAMENTO

### **Saiba tudo sobre o problema que assola muitas pessoas**

A articulação do quadril consiste em uma articulação formada pelo acetábulo e a cabeça do fêmur. Essas estruturas são envoltas por diversos músculos, tendões, ligamentos entre outras estruturas que permitem que os movimentos sejam feitos.

Uma pessoa que caminha, corre e se exercita normalmente, de repente, começa a sentir uma dor que começa na virilha irradiando para o quadril.

### **O que pode ser?**

Segundo Ana Gil, fisioterapeuta e proprietária do Espaço Ana Gil, na Barra da Tijuca, “esse sintoma está presente em uma série de patologias, inclusive algumas que nem ortopédicas. Mas dependendo da idade, é comum estar com uma artrose no quadril, visto que é uma das enfermidades que mais atinge a área, em idosos. A doença acomete a cartilagem articular, sendo caracterizada pela neoformação óssea nas superfícies e margens ósseas”, explica.

Os primeiros sintomas podem ser um leve desconforto na região da coxa. Ana destaca que com o passar do tempo a dor pode intensificar e causar rigidez. Quando finalmente o tecido cartilaginoso está desgastado, o movimento passa ser muito doloroso. O problema atinge em média de 5 a 10% da população, preferencialmente as mulheres com idade superior a 55 anos.

“Embora essa patologia seja provocada pela deterioração da cartilagem, alguns fatores podem estar envolvidos no surgimento da doença. Entre eles: a idade avançada, obesidade, sobrecarga articular, displasia do quadril, sequelas de traumas, doenças inflamatórias articulares e processos infecciosos”, ressalta. O tratamento conservador da artrose do quadril, envolve, medicamento e fisioterapia e entre as crises, é indicado atividade física leve a moderada.

***"A fisioterapia tem como objetivo aliviar a dor, melhorar a mobilidade, aumentar força, flexibilidade, equilíbrio. Recursos de eletrotermofototerapia, liberação miofascial, alongamento muscular, terapia manual e correção biomecânica com exercícios de fortalecimento muscular e treinamento sensório-motor devem ser empregados."*** Finaliza Ana. A cirurgia, costuma ser indicada quando a fisioterapia já não tem efeito significativo, por conta do desgaste articular já ser muito severo.

Ana Gil - CREFITO-2: 59310-F