Fisioterapia em Pacientes com Osteoporose: Gestão de Protocolos de Exercício Físico e Segurança

Autor(res)

Pedro Vinicius Siqueira Batista

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Introdução: A osteoporose é uma doença caracterizada pela elevada fragilidade óssea decorrente de alterações na matriz; sendo esse processo influenciado por fatores como idade, sexo, sedentarismo, nutrição e quadro endócrino. O exercício terapêutico se apresenta como uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção da osteoporose, entretanto, a gestão de protocolos de exercício físico deve ser criteriosa, considerando a fragilidade óssea desses pacientes, a fim de evitar lesões e garantir a segurança no processo de reabilitação e prevenção. Objetivo: Revisar a literatura sobre a gestão de protocolos de fisioterapia em pacientes com osteoporose, destacando as práticas que promovem o fortalecimento ósseo, a melhora do equilíbrio e a prevenção de fraturas, com foco na segurança do paciente. Metodologia: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed e Scielo utilizando as palavras-chave "fisioterapia", "osteoporose", "exercício físico" e "segurança do paciente". Foram incluídos estudos publicados entre 2010 e 2024, que abordassem protocolos de fisioterapia aplicados a pacientes com osteoporose, enfatizando as medidas de segurança e a gestão de riscos durante a reabilitação. Desenvolvimento: A fisioterapia apresenta resultados promissores no manejo da osteoporose, sobretudo na prevenção de quedas e no fortalecimento muscular e ósseo. Programas de exercício resistido, associados ao treinamento de equilíbrio, são eficazes na melhora da densidade mineral óssea e na prevenção de fraturas, com resultados superiores a treinos de alongamento, mobilidade e hidroginástica. A gestão adequada desses protocolos é essencial para evitar lesões durante o tratamento. Exercícios de baixo impacto, como caminhadas, treino de equilíbrio e fortalecimento da musculatura postural, são indicados. Atividades de alto impacto devem ser utilizadas com parcimônia, para que ocorra um efeito de dose-resposta adequada. A avaliação e prescrição de exercícios deve ser individualizado. Conclusão: A gestão de protocolos de fisioterapia em pacientes com osteoporose é essencial para garantir um tratamento seguro e eficaz. Os exercícios de fortalecimento e equilíbrio, devidamente ajustados para cada paciente, demonstram ser eficazes na prevenção e no tratamento de fraturas e na promoção da segurança do paciente. É fundamental a atenção por parte do fisioterapeuta na especificidade de cada paciente portador de osteoporose e individualização dos protocolos do tratamento.