



# ABORDAGEM DA OSTEOARTROSE

Autores: Inês Moreira Vaz, Marina Rodrigues, Marta Natário Baptista, Pedro Cardoso, Sara Daniela Sousa

Local de Trabalho: USF Vida +

## Resumo das guidelines NICE 2022


### Diagnóstico



#### Diagnóstico é clínico:

artralgia associada à atividade física +  $\geq 45$  anos + Rigidez matinal ( $\emptyset$  ou  $\leq 30$ min)

**IMAGEM:** se características atípicas ou suspeita de diagnósticos alternativos.

Abordagem <u>NÃO FARMACOLÓGICA</u>		Abordagem <u>FARMACOLÓGICA</u>	
<p><b>Exercício Físico</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício terapêutico adaptado às capacidades do utente</li> <li>Considerar: programa de educação/alteração de comportamento</li> <li>Considerar sessões de exercício supervisionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O tratamento farmacológico deve ser encarado com terapia a curto-prazo para facilitar a função e adesão às medidas não farmacológicas.</li> <li>Usar <b>dose mínima eficaz, o menor tempo possível.</b></li> <li>Reavaliar a necessidade de continuar o tratamento.</li> </ul>	
<p><b>Gestão de Peso</b></p> 	<p><u>Se excesso de peso ou obesidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definir com o doente objetivos para a perda ponderal</li> <li>Aconselhar sobre os benefícios da perda de peso</li> <li>Explicar que qualquer perda de peso é benéfica</li> </ul>	<p><b>AINES Tópicos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Recomendado</b> para a <b>osteartrose do joelho</b></li> <li>Considerar nas restantes articulações.</li> </ul>

#### Bibliografia:

Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management; NICE guideline [NG226]Published: 19 October 2022;

Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng226>



<p><b>Terapêutica Manual</b></p>	<p><u>Apenas se osteoartrose do joelho e anca</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar como complemento ao exercício terapêutico</li> </ul>	<p><b>AINES Orais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar se tratamento tópico ineficaz ou inadequado.</li> <li>• Adicionar protetor gástrico.</li> </ul>
<p><b>Dispositivos de Apoio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar em doentes com osteoartrose dos membros inferiores.</li> </ul>	<p><b>Corticoides Intra-Articulares</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar para alívio a curto-prazo quando os restantes tratamentos são ineficazes ou não recomendados.</li> </ul>
<p><b>NÃO Recomendado</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupuntura, Eletroterapia.</li> <li>• <b>Apenas caso a caso:</b> Palmilhas, suspensórios, fitas, talas ou outros métodos de suporte</li> </ul>	<p><b>NÃO Recomendado</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracetamol</li> <li>• Opioides fracos</li> <li>• Opioides fortes</li> <li>• Glucosamina</li> <li>• Ácido Hialurónico Intra-articular</li> </ul> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Considerase restantes tratamentos ineficazes ou inadequados</p>
<p><b>Informação e Apoio</b></p>	<p>Adaptar informação às necessidades do doente e num formato compreensível e acessível.</p>		



### Quando referenciar para a CIRURGIA de substituição articular?

- Sintomas articulares têm impacto substancial na qualidade de vida
- Restantes terapêuticas foram ineficazes ou não recomendadas

**NOTA:** Idade, género, tabagismo, comorbilidades e excesso de peso ou obesidade NÃO devem ser impeditivos de referenciação.

**Legenda:** AINES – Anti-inflamatórios não esteroides

#### Bibliografia:

Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management; NICE guideline [NG226]Published: 19 October 2022; Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng226>