

Prescrição de exercício para as mãos com artrite reumatóide



Diana Rocha Oliveira¹, David Moura¹, Joana Ramalho¹, Sara Ribeiro Silva¹, Isabel Romeiro¹, Sofia Azevedo¹, Sofia Toste¹

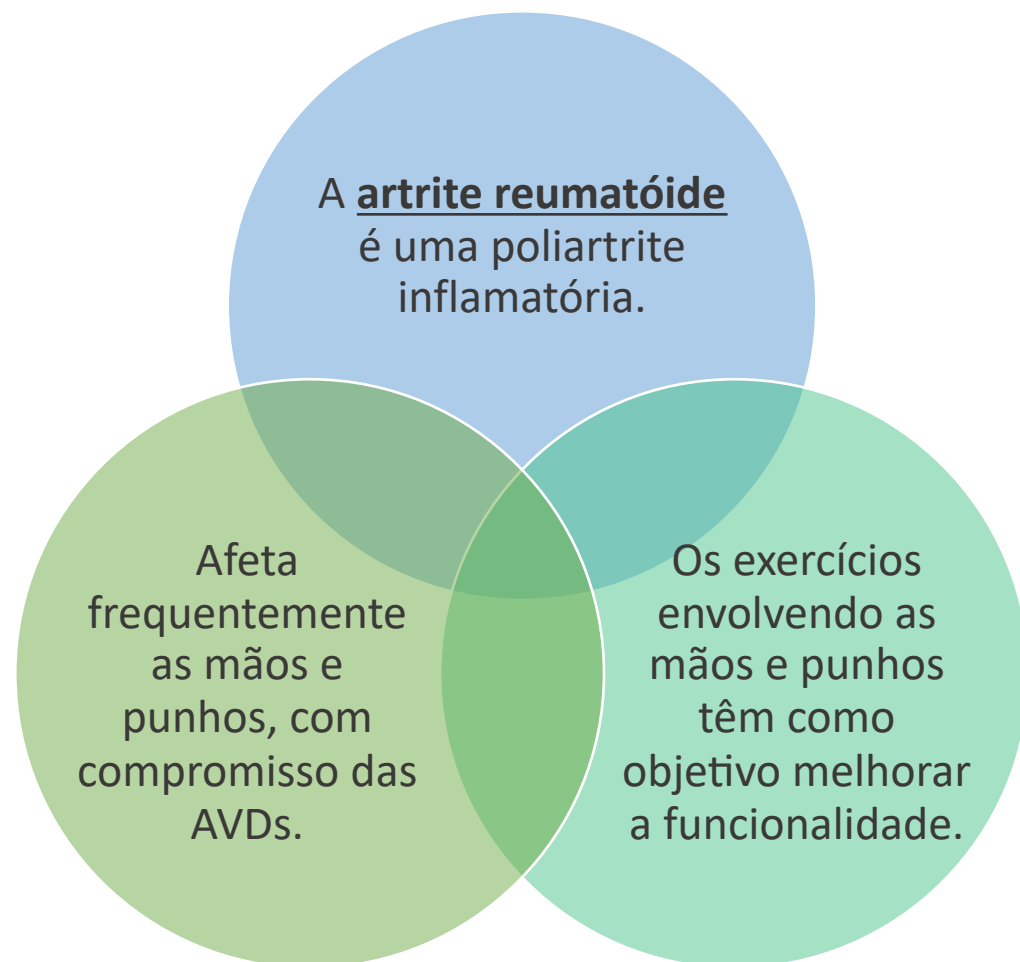
¹Serviço de Medicina Física e de Reabilitação, Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga

Introdução: A artrite reumatóide (AR) é uma poliartrite inflamatória que afeta frequentemente as mãos e punhos, com compromisso das atividades de vida diária. Os exercícios envolvendo as mãos e punhos têm como objetivo melhorar a funcionalidade.

Métodos: Realizou-se uma pesquisa nas bases de dados MEDLINE (PubMed) e Cochrane, utilizando os termos “rheumatoid arthritis”, “hand” and “exercise”. Selecionaram-se ensaios clínicos randomizados (ECR), meta-análises e revisões sistemáticas, realizados nos últimos 5 anos, escritos em Inglês. Excluíram-se protocolos, estudos repetidos, que não abordavam o exercício na mão ou realizados em doentes sem artrite reumatóide. Dos 12 artigos obtidos, foram selecionados 6 de acordo com os critérios mencionados. As referências dos artigos eleitos foram analisadas para a obtenção de informação adicional e, dado a sua relevância, foram incluídas 2 publicações mais antigas, perfazendo um total de 8 artigos.

Resultados: Quatro dos estudos incluídos mostraram que um programa bem estruturado, que incluía exercícios de mobilização articular, fortalecimento muscular e jogos recreativos que envolvem flexibilidade, força e coordenação, durante 3-6 meses, leva a melhorias significativas na força de preensão da mão, funcionalidade, qualidade de vida e redução da dor em doentes com AR. Segundo uma das meta-análises, a melhoria da força de preensão só se verifica a médio-prazo, sendo que nesta não foram demonstrados efeitos na dor. Por outro lado, um dos ECR sugere que a vibração aguda de todo o corpo, aplicada continuamente na posição de flexão com as mãos afastadas é um exercício eficaz complementar, com impacto positivo no desempenho neuromuscular e na funcionalidade das mãos em doentes com AR.

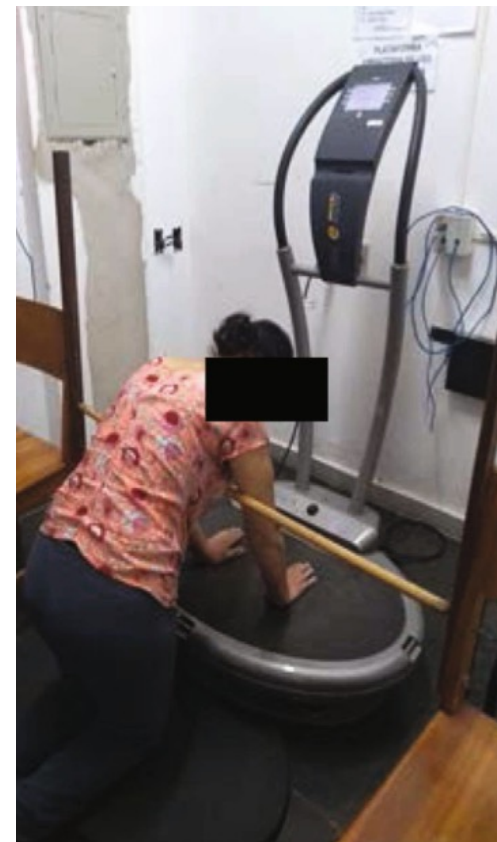
Conclusões: A prescrição de um programa de exercício bem estruturado mostrou melhorias significativas em vários parâmetros. Para obter os efeitos pretendidos, parece ser necessária uma duração mínima de 3 meses, sendo que quanto maior a frequência semanal, maior a probabilidade de melhorias.



Metodologia

- **Pesquisa:** MEDLINE (PubMed) e Cochrane.
- **MeSH Terms:** “rheumatoid arthritis”, “hand” and “exercise”.
- **Crterios de inclusão:** ECR, meta-análises e revisões sistemáticas, últimos 5 anos, inglês.
- **Crterios de exclusão:** protocolos, estudos repetidos, que não abordavam o exercício na mão ou realizados em doentes sem AR.
- **Obtiveram-se:** 12 artigos → selecionados 6. As referências dos artigos eleitos foram analisadas para a obtenção de informação → mais 2.
- **Total:** 8 artigos.

- ✓ Um programa de exercícios bem estruturado:
 - Exercícios de **mobilização articular, fortalecimento muscular e jogos recreativos que envolvem flexibilidade, força e coordenação**;
 - Duração **3-6 meses**;
 - Melhorias significativas na **força de preensão da mão, funcionalidade, qualidade de vida e redução da dor** em doentes com AR.
- ✓ A melhoria da força de preensão só se verifica a **médio-prazo**.
- ✓ **Vibração aguda de todo o corpo**:
 - Aplicada continuamente na posição de flexão com as mãos afastadas;
 - **Exercício eficaz complementar**;
 - **Impacto positivo no desempenho neuromuscular e na funcionalidade das mãos** em doentes com AR.



Coelho-Oliveira, A. C., et al. (2021). "Acute Whole-Body Vibration Exercise Promotes Favorable Handgrip Neuromuscular Modifications in Rheumatoid Arthritis: A Cross-Over Randomized Clinical." *Biomed Res Int* 2021; 9774980.

Resultados e Conclusões

	Exercício	Prescrição
Mobilidade	Flexão MCF	Frequência: Diária Séries: 1 Repetições: 5 → 10 Tempo de exercício: 5 → 10 seg
	Deslizamento do tendão	
	<i>Finger radial walking</i>	
	Circundação do punho	
	Abdução dos dedos	
	Mão atrás da cabeça	
Fortalecimento	Mão atrás das costas	Frequência: Diária Séries: 1 → 3 Repetições: 8-12 → 10 Esforço: 4 → 6 na escala de Borg
	Extensão excêntrica do punho	
	Pinça grosseira	
	Pinça fina	



Heine, P. J., et al. (2012). "Development and delivery of an exercise intervention for rheumatoid arthritis: strengthening and stretching for rheumatoid arthritis of the hand (SARAH) trial." *Physiotherapy* **98**(2): 121-130.

A prescrição de um programa de exercício bem estruturado mostrou melhorias significativas em vários parâmetros. Para obter os efeitos pretendidos, parece ser necessária uma duração mínima de 3 meses, sendo que quanto maior a frequência semanal, maior a probabilidade de melhorias.