



PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA ARTROSE DE JOELHO E QUADRIL: um relato de experiência¹

**Felipe Hanke Finkler², Camila Saviano², Marcos Jair Canabarro Rodrigues Junior²,
Guilherme Enrique Fagundes Brüning², Gabriela Garcez Breunig³, Eliane Roseli
Winkelmann⁴**

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia do curso de Fisioterapia da UNIJUI

² Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJUI e participantes da disciplina Projeto Integrador : Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

³ Fisioterapeuta, mentora da disciplina Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

⁴ Fisioterapeuta, Professora e orientadora da disciplina Projeto Integrador: Avaliação, Diagnóstico e Recursos Terapêuticos em Fisioterapia

Introdução/Objetivo: A artrose é caracterizada pelo desgaste progressivo da cartilagem e resulta em dor, rigidez e perda de função nas articulações afetadas, como joelhos, quadris, mãos e coluna vertebral. O impacto da artrose na qualidade de vida dos pacientes é significativo, limitando sua capacidade de realizar atividades diárias e prejudicando sua mobilidade e independência. Diante do envelhecimento da população e do aumento da prevalência de fatores de risco como a obesidade, a artrose tornou-se uma preocupação crescente de saúde pública, demandando abordagens eficazes de prevenção e tratamento. Tendo em vista que por meio de vivências e conhecimento da realidade, realizado pelo projeto integrador, identificamos que a artrose é uns dos problemas musculoesqueléticos mais evidenciados pela população e que existe a falta de recursos em saúde que possam proporcionar que todos os indivíduos realizarem tratamento preventivo ou reabilitativo para esta patologia. O objetivo deste trabalho foi elaborar um protocolo de exercícios terapêuticos para indivíduos com artrose na atenção básica para serem executados individualmente ou em grupos específicos. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência na disciplina do curso de Fisioterapia da Unijui. Inicialmente realizamos vivências nas equipes de saúde das Estratégias de Saúde da Família do município de Ijuí/RS, especificamente nos grupos terapêuticos de exercícios com a fisioterapeuta do município. Também realizamos um questionário para identificar os principais problemas musculoesqueléticos e um dos acometimentos mais comuns foi a artrose de joelho e quadril. Desta forma, formulamos um protocolo de exercícios fisioterapêuticos específicos para esta patologia durante as aulas, tendo como base revisões de estudos bibliográficos em livros e artigos, juntamente com auxílio de profissionais da área. **Resultados e Discussão:** Este protocolo é composto de 14 exercícios, contendo movimento para alongar e fortalecer nas posições deitado, em pé e sentado. Foi confeccionado em forma de folder e um vídeo. O protocolo foi aplicado pelos estudantes em uma sessão de grupo de exercícios na atenção básica do município sob supervisão da professora e da fisioterapeuta do município. **Conclusão:** Houve a criação de um protocolo específico para artrose para atenção básica. Foi uma experiência que nos abriu portas para desenvolver conhecimentos sobre a patologia e sobre os exercícios de fisioterapia específicos para a melhora do paciente. O protocolo de exercícios irá auxiliar indivíduos com dificuldade de acesso a este tipo de informação ou serviço de saúde especializado. **Palavras-chave:** Fisioterapia. Artrose. Quadril e Joelho. Osteoartrose. Tratamento.