

medi

Seu revendedor



Headquarters
medi GmbH & Co KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912 781
export@medi.de
www.medi.de

medi Bayreuth Unipessoal, Lda
Rua Eugenio de Castro Rodrigues, nº2
1700-184 Lisboa
Portugal
T +351 21 843 71 60
F +351 21 847 08 33
medi.portugal@medibayreuth.pt
www.medi.pt



4 40263981721576
9906/09.2012

Osteoporose

Um folheto informativo para
os pacientes e seus familiares



medi. I feel better.

Dicas sobre a questão da osteoporose

- Ande muito a pé. O sol estimula a produção de vitamina D, que, por sua vez, é importante para a construção de massa óssea.
- Mantenha-se fisicamente ativo e realize as atividades de que gosta (ciclismo, natação, caminhada nórdica, circuitos pedestres, dança, etc.)
- Planeie mais movimento durante o dia (subir escadas, percorrer curtas distâncias a pé, etc.)
- Remova de casa os objetos em que possa tropeçar.
- Beba leite e consuma produtos lácteos (importantes para o fornecimento de vitamina D e cálcio).
- Coma regularmente fruta rica em cálcio (amoras, framboesas) e legumes (funcho, brócolos, couve-repolho).
- Não beba mais de 4 chávenas de café por dia.
- Coma ruibarbo e espinafres ou beba chá preto ocasionalmente.
- Alivie a pressão sobre a sua coluna, evitando o excesso de peso.
- Sente-se e ande com as costas direitas! De pé, a caminhar e sentado mantenha uma postura tão ereta quanto possível, com o queixo levantado e os seus ombros alinhados.
- A postura sentada correta é importante.
- Certifique-se de que a sua coluna vertebral está direita, puxe os ombros para trás e varie, de vez em quando, a sua posição sentada.

Osteoporose

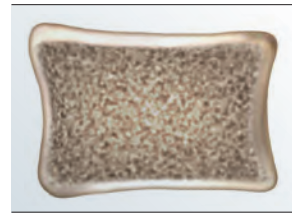
O que é a osteoporose?

Osteoporose ou „perda óssea“ é uma doença generalizada.

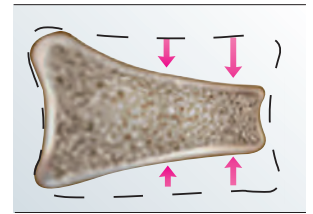
Na Alemanha, cerca de 8 milhões de pessoas sofrem de osteoporose. As mulheres são o grupo mais afetado, embora a osteoporose esteja a tornar-se cada vez mais comum entre os homens.

Os nossos ossos são formados por tecido vivo, continuamente sujeito a um processo de degradação e renovação ao longo das nossas vidas. A osteoporose é o termo médico para designar uma doença metabólica em que a massa óssea que se degrada é superior à massa óssea que se renova.

Os ossos tornam-se frágeis e perdem substância e resistência – algo que permanece despercebido durante muito tempo. Estes ossos podem quebrar-se quando sujeitos a um ligeiro esforço e/ou após uma simples queda (fratura osteoporótica do corpo vertebral).



Corpo vertebral firme



Corpo vertebral afectado

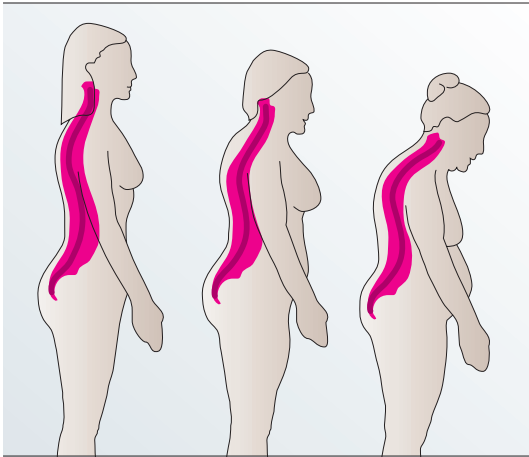
Quais são as consequências da osteoporose?

A perda de substância óssea induzida pela doença faz com que a coluna vertebral ceda ao peso do corpo.

A coluna dorsal apresenta uma curva mais acentuada para trás, enquanto a coluna lombar acentua mais fortemente a sua tendência para a frente.

Essa situação pode levar à chamada „marreca“ ou corcunda. Se as vértebras cederem ou ficarem deformadas, isso pode levar a distorções na coluna vertebral e a um encurtamento do tronco, dando a impressão de uma parte superior dos braços desproporcionalmente comprida.

Isso está, muitas vezes, associado a dor intensa e mobilidade limitada. O resultado é uma perda adicional de massa muscular e de substância óssea.



Uma corcunda é um sinal visível de osteoporose.

Ponha uma cruz na situação que se lhe aplica

some a pontuação obtida:

Tenho mais de 50 anos	<input type="checkbox"/>	1
Tenho mais de 65 anos	<input type="checkbox"/>	2
Peso menos 10 kg em relação ao peso normal	<input type="checkbox"/>	2
A minha altura diminuiu mais de 4 cm	<input type="checkbox"/>	2
Não pratico qualquer desporto	<input type="checkbox"/>	1
O meu trabalho exige pouco movimento	<input type="checkbox"/>	1
Estou imóvel (acamado(a) por um longo período)	<input type="checkbox"/>	3
Fumo mais de 10 cigarros por dia	<input type="checkbox"/>	1
Bebo mais de 2 bebidas alcoólicas por dia	<input type="checkbox"/>	1
Bebo mais de 4 chávenas de café por dia	<input type="checkbox"/>	1
Bebo refrigerantes doces todos os dias (cola, etc.)	<input type="checkbox"/>	3
Consumo pouco leite ou produtos lácteos	<input type="checkbox"/>	1
Como muita comida rápida („fast-food“)	<input type="checkbox"/>	1
Tenho parentes próximos com fraturas osteoporóticas	<input type="checkbox"/>	1
Tenho parentes próximos com osteoporose	<input type="checkbox"/>	2
Tive menstruação durante menos de 30 anos	<input type="checkbox"/>	1
Não tive qualquer menstruação durante um longo período de tempo	<input type="checkbox"/>	1
Fiz quimioterapia	<input type="checkbox"/>	4
Fui tratado(a) com cortisona	<input type="checkbox"/>	3
Fiz uma ressecção gástrica	<input type="checkbox"/>	4
Tenho défice de hormonas sexuais	<input type="checkbox"/>	1
Tenho hipertireoidismo	<input type="checkbox"/>	1

Spinomed®

Fácil de vestir

Pode ser posta ou retirada como uma mochila. Em seguida, basta fechar o fecho de velcro ao longo do abdómen. 92% dos utilizadores que participaram num estudo* não se mostraram dispostos a devolver esta ortótese depois de concluído o teste.

Vantagens do produto

- confortável de usar devido às alças pré-formadas.
- As alças podem ser ajustadas para o conjunto assentar comodamente
- O material macio torna o uso muito confortável
- Reduzido peso total
- Ajuste aos contornos de cada corpo: A tala de alumínio é ajustada individualmente à coluna vertebral do utilizador pelo técnico ortopédico.

Variantes do produto



Posicionamento simples das alças



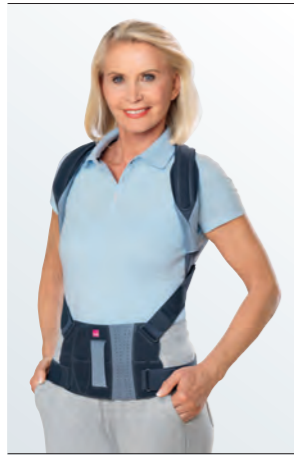
Leveza que se sente



Ajustamento perfeito



Respiração ativa e design moderno



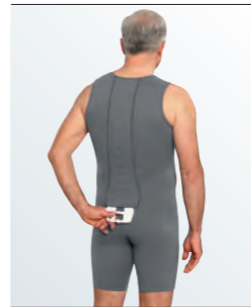
Spinomed® active men

A variante especialmente concebida para homens.

A Spinomed active men foi desenvolvida especialmente para responder às necessidades dos homens.

Vantagens do produto

- Poder ser usada discretamente debaixo da roupa
- Adapta-se facilmente aos contornos do corpo do utilizador: a tala de alumínio é ajustada individualmente à coluna vertebral do utilizador pelo técnico ortopédico.
- As alças podem ser ajustadas individualmente nos ombros
- Fecho-ecler bidirecional na frente
- Também disponível na versão com fecho de abotoar para a entretela



Variantes do produto



Alças ajustáveis



Fecho-ecler bidirecional na frente



Versão com fecho de abotoar

Spinomed® active

A variante de corpo confortável.

Spinomed active é uma variante de corpo confortável, exatamente com o mesmo princípio de ação que o Spinomed. Consiste num corpete, onde estão integrados materiais elásticos e um apoio para as costas.

Vantagens do produto

- Poder ser usada discretamente debaixo da roupa
- Adapta-se facilmente aos contornos do corpo do utilizador: a tala de alumínio é moldada diretamente ao corpo pelo técnico ortopédico
- Material agradável para a pele, facilmente lavável e de secagem rápida
- Inúmeras variantes para necessidades individuais



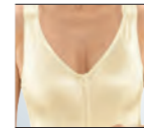
Variantes do produto



com copa integrada



entretela com ganchos/colchetes



sem copa integrada



entretela com velcro/felpa

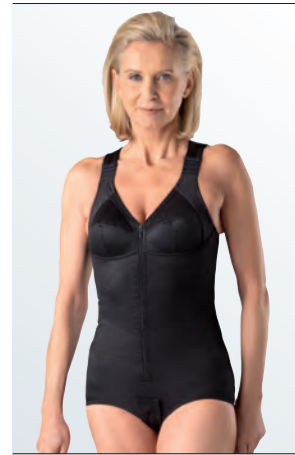
Spinomed® active em preto

A variante moderna para tratamento.

Finalmente a terapia já não prejudica o seu estilo!

Vantagens do produto

- Spinomed active em preto é particularmente adequado para usar debaixo de roupa escura ou preta



Variantes do produto



com copa integrada



entretela com velcro/felpa



entretela com ganchos/olhais

* Pfeifer, M. et al. (2011 & 2004): "Effects of two newly developed spinal orthoses on trunk muscle strength, posture, and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis: a randomized trial", in: Am J Phys Med Rehabil, 2011, 90(10), p. 805-815 and Am J Phys Med Rehabil, 2004, 83, p. 177-186



Variedade exclusiva para o seu tratamento

Qualquer que seja a ortótese SpinoMed que escolher, o modo de ação é o mesmo.

Modo de ação

As ortóteses SpinoMed fortalecem a musculatura.

A ativação da musculatura do tronco pode ter um efeito de treino, acabando por fortalecer os músculos das costas. Músculos fortes permitem reduzir a dor e dar-lhe mais mobilidade na vida diária.

As ortóteses SpinoMed endireitam as suas costas.

A retroinformação biológica, conhecida por biofeedback, leva a um endireitamento natural e contínuo do seu tronco. Está provado que a curvatura da coluna vertebral (cifose) se torna mais plana e as costas se endireitam.

As ortóteses SpinoMed melhoram a respiração.

Se as suas costas estiverem mais direitas, os seus músculos melhoram e a sua respiração torna-se mais fácil. Esta condição também protege melhor os seus pulmões contra infeções. Você irá sentir melhorias no desempenho do seu corpo e da sua mente.

Efeito secundário positivo: dor muscular.

O efeito desejado de fortalecimento dos músculos faz com que ocorra uma rigidez entre ligeira e moderada dos músculos quando a ortótese é usada por um período de tempo mais longo. À semelhança do que sucede com as atividades desportivas, a dor muscular diminui à medida que os músculos vão ficando mais fortes, acabando por desaparecer por completo depois de a ortótese ter sido usada ao longo de várias horas todos os dias. Portanto, a dor muscular é um sinal positivo do efeito da ortótese!

O princípio do biofeedback

SpinoMed e SpinoMed active – as ortóteses originais para o tratamento da osteoporose

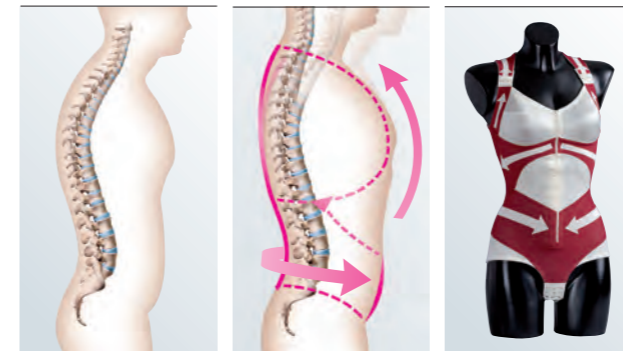
As ortóteses SpinoMed oferecem-lhe uma maior proteção na vida diária, e de uma forma rápida, permanente e sem efeitos secundários.

Como funcionam as ortóteses SpinoMed? O princípio do biofeedback

Todas as ortóteses SpinoMed originais funcionam segundo o mesmo princípio de ação

Juntamente com a tala para as costas, os materiais elásticos nas ortóteses exercem forças de tensão na área pélvica e dos ombros. De cada vez que você assumir uma má postura, a ortótese SpinoMed exerce uma pressão suave através das alças, lembrando-lhe qual deverá ser a postura correta.

Como resposta reflexa a isso, você tensiona os músculos do tronco para endireitar novamente a parte superior do tronco. Este processo é chamado de biofeedback.



sem SpinoMed

Modo de ação do biofeedback

SpinoMed active





Teste de despistagem da osteoporose

Quais os fatores que fazem aumentar a probabilidade de desenvolver osteoporose?

A osteoporose pode ser causada por diferentes fatores, que podemos dividir naqueles que poderemos influenciar e naqueles que não poderemos influenciar:

Fatores que não poderemos influenciar

- Predisposição genética
- Idade

Fatores que poderemos influenciar

- Estatura: índice de massa corporal (IMC) inferior a 20
- Carência de cálcio e/ou de vitamina D
- Tabagismo / consumo regular de álcool
- Pouca atividade física

Faça o nosso teste para ver se tem uma maior probabilidade de desenvolver osteoporose.

A sua pontuação

Até 19 pontos aponta para uma baixa probabilidade, até 29 para uma probabilidade moderada e mais de 29 aponta para uma elevada probabilidade de desenvolver osteoporose.

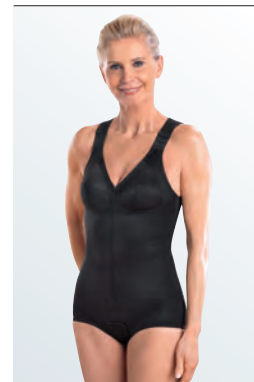
De que forma a osteoporose pode ser tratada?

Uma terapia eficaz considera diversas abordagens, que têm de ser analisadas individualmente para cada paciente.

Uma terapia eficaz considera diversas abordagens, que têm de ser analisadas individualmente para cada paciente. Além da farmacoterapia, a dieta, o exercício físico e a fisioterapia desempenham um papel importante. As novas linhas de orientação da DVO (organização conjunta das sociedades científicas de osteologia da Alemanha, Áustria e Suíça) recomenda que a farmacoterapia seja complementada com o uso de apoios para as costas destinados a endireitar a coluna vertebral. Estes apoios protegem imediatamente a sua coluna vertebral, enquanto os medicamentos vão fazendo efeito apenas lentamente.



Spinomed



Spinomed active



Acerca da medi

A medi é uma empresa líder mundial no mercado dos cuidados de saúde, fabricando dispositivos médicos desde 1951.



Flebologia

Meias de compressão mediven para a saúde das suas veias, para a terapia linfática e para a prevenção de trombozes.



Ortopedia

Suportes e ortóteses da medi para o tratamento de doenças e lesões articulares, incluindo artrose, osteoporose, rutura do ligamento cruzado, etc.



CEP

O seu parceiro para compressão no desporto. Meias desportivas de compressão para maior desempenho, resistência e regeneração mais rápida!



Hospital

Para a sua recuperação no hospital – meias de profilaxia médica da trombose da medi, para reduzir o risco de trombose



Prótesia

Componentes de próteses e produtos inovadores da medi contra dor fantasma, para pessoas com pernas amputadas.