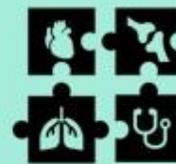


O uso correto das Bengalas



As bengalas são ferramentas extremamente úteis para diminuir a sobrecarga sobre as articulações dos membros inferiores, nos casos de osteoartrite (artrose), e também para proteção contra quedas. No entanto, o benefício só será atingido se elas forem usadas corretamente!

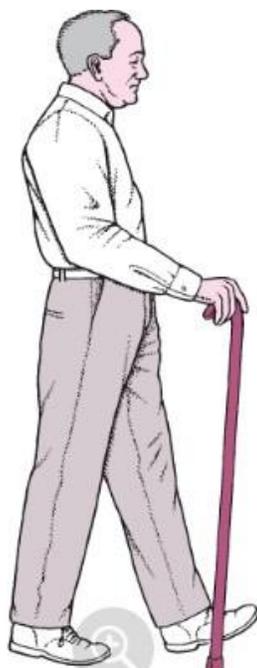
1. Escolhendo a bengala adequada:

Se a bengala não for confortável, você não vai conseguir usá-la. Ela não pode, em hipótese alguma, ser mais dolorosa para você do que a própria osteoartrite.

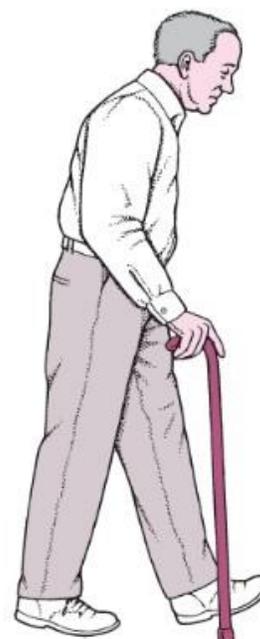
- Qual a altura ideal da bengala? Seu braço deve estar flexionado em torno de 30 graus. Quando você estiver em pé com os braços esticados, a bengala deve bater aproximadamente na altura do seu punho.



Correto



Muito longo



Muito curto

Fonte da imagem: www.msmanuals.com



O uso correto das Bengalas



- Qual o melhor modelo? Você já deve ter visto por aí vários tipos de bengala. Não existe o melhor modelo – existe aquele que é melhor para cada caso. As mais utilizadas são:



→ *4 apoios*: Essa bengala traz estabilidade e vai servir principalmente para quem tem problemas de equilíbrio. Ela é ideal para quem tem a marcha lenta, pois pode atrapalhar as pessoas mais ágeis durante a caminhada. Se optar por comprar esta bengala, preste atenção também no peso: a bengala ideal é firme e leve, não pode “dar trabalho” na hora de carregar por aí.



→ *Clássica*: É o tipo mais utilizado, não tem muito segredo. Essa bengala é melhor que a de 4 apoios para pessoas mais ágeis, por não correr o risco de tropeçar durante a caminhada. No caso da osteoartrite, seja de quadril ou joelho, costumamos optar por este modelo.

2. Como usar

- De que lado? A bengala deve ser usada **CONTRALATERALMENTE** à sua articulação dolorosa. Ou seja: se é o joelho direito que você quer poupar, deve usar a bengala na mão esquerda. Lembre-se que o objetivo é **distribuir o peso do corpo entre o membro debilitado e a bengala**, e não se apoiar todo nela nem se curvar para o lado da perna dolorida.
- Como usar? Parte importante - preste atenção: é questão de treino. A bengala deve acompanhar seu membro debilitado durante a marcha, ou seja: se você tem artrose no joelho direito, a bengala deve “pisar” no chão ao mesmo tempo que a perna direita, só que do lado esquerdo.



O uso correto das Bengalas



Assista este vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=OEU1YueZP-g> - não é da nossa equipe, mas recomendamos: está corretíssimo) para visualizar melhor o que estamos dizendo e, principalmente, treine e se habitue. Você não vai notar o benefício no primeiro dia (talvez até tenha mais dificuldade para deambular e se sinta inseguro), mas não desista. Com o passar dos dias, vai notar melhora das dores que tinha antes.

3. Leve sua bengala nas consultas

As bengalas (ou outros dispositivos adjuvantes que você utilize) são parte do tratamento médico, e nós vamos querer saber como você está usando. Vá nas consultas com a bengala e o seu Reumatologista vai avaliar a altura, o material e a sua marcha. Deixa a gente ajudar!

