



A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES OSTEOPORÓTICOS

KAUAN DE OLIVEIRA SILVA DIAS

Introdução: A osteoporose é uma condição caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea, aumentando o risco de fraturas, especialmente em populações idosas. A fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção, complicações, deformidades e tratamento da osteoporose, buscando melhorar a força muscular, das articulações, mobilidade e a qualidade de vida dos pacientes. **Objetivo:** O objetivo desta revisão é analisar a literatura existente sobre as intervenções fisioterapêuticas para a prevenção e manejo da osteoporose, destacando sua eficácia e recomendações práticas. **Metodologia:** Foi realizada uma busca em bases de dados científicas como PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando palavras-chave como "osteoporose", "fisioterapia", "exercícios físicos" e "prevenção". Foram selecionados artigos publicados nos últimos dez anos que abordassem intervenções fisioterapêuticas específicas para pacientes com osteoporose. **Resultados:** Os resultados indicam que programas de exercícios de resistência, treinamento de força como o treino resistido (TR) quando praticado regularmente, pode aumentar a força muscular com positivas repercussões e atividades de impacto leve são eficazes na melhoria da densidade óssea e na redução do risco de quedas. Além disso, a educação do paciente sobre posturas corretas e técnicas de mobilidade é fundamental para prevenir fraturas. A abordagem multidisciplinar que inclui fisioterapeutas, nutricionistas e médicos é recomendada para otimizar os resultados. **Conclusão:** A fisioterapia é uma ferramenta valiosa no manejo da osteoporose, contribuindo para a prevenção de fraturas e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Intervenções personalizadas que incluem exercícios físicos adequados podem promover benefícios significativos na saúde óssea. Portanto, é essencial que os fisioterapeutas estejam bem informados sobre as melhores práticas para atender indivíduos com osteoporose.

Palavras-chave: ; **FISIOTERAPIA; OSTEOPOROSE; SAUDE OSSEA**