

Fisioterapia de coordenação para portadores de ataxia

Tradução de Eduardo Lima, autorizado pela autora, a partir de texto publicado em inglês pela National Ataxia Foundation (http://www.ataxia.org/pdf/Coordinative_Physiotherapy.pdf),

Doris Brötz é fisioterapeuta em Tuebingen, Alemanha. Trabalha em conjunto com a universidade local. Principalmente com o Prof. Ludger Schöls e com o Dr. Matthias Synofzik, MA Centre for Neurology Hoppe-Seyler-Str. 3, D-72076 Tübingen. O foco de seu trabalho é tratar de doentes com problemas neurológicos e doenças da espinha. Foi a partir do seu trabalho que se desenvolveram os seguintes exercícios terapêuticos.

Contact information for Dr. Brötz is:

Doris Brötz, Fisioterapeuta
info@broetz-physiotherapie.de
www.broetz-physiotherapie.de
Tel: 07071 7956969;
Celular: 0163 1640558;
Fax: 07071 9425876

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, fale com seu médico.

Portadores de ataxia padecem de uma perturbação do equilíbrio e da coordenação. Isso leva a movimentos descontrolados e desequilibrados. Os pacientes tendem a evitar tais descontroles e, particularmente, para realizar esses movimentos, que demandam um pesado esforço de coordenação. Dessa maneira, seu repertório de movimentos vai, cada vez mais, restringindo-se a movimentos com pequena variação. Reações do equilíbrio faltam na marcha, o que aumenta o risco de quedas. Como consequência, os portadores vão perdendo as habilidades de coordenação, as de reação e a segurança na marcha em uma maior extensão do que poderia ser explicado pela gravidade da doença.

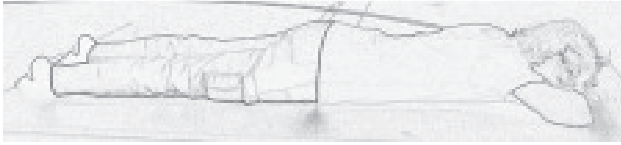
A fisioterapia que propomos busca aprimorar o controle estático e dinâmico do equilíbrio e as habilidades de coordenação e a reduzir o medo e a rigidez. Os exercícios diferem em dificuldade e risco. Alguns deles são realizados deitado no chão. Dessa forma, não se corre o risco de cair. O fisioterapeuta deve auxiliá-lo nos exercícios que não consegue executar sozinho sem o risco de acidentes ou de quedas. Todos eles devem ser executados sem se segurar em lugar algum. Sinta-se à vontade para realizar os exercícios, de modo seguro e regular, em casa, omitindo os que não consegue realizar sem ajuda. Como elemento chave da estratégia de tratamento, deve-se parar de realizá-los ao enrijecer os músculos. Se você começar a se mexer com maior desenvoltura, depois dos primeiros exercícios, podemos dizer que foi atingida uma meta intermediária. Eles possibilitarão movimentos mais precisos e, ao perder equilíbrio, uma reação mais flexível. Após algumas seções ganha-se mais controle sobre os movimentos.

O presente programa enfatiza a repetição de exercícios de coordenação direcionados à vida diária. Isso significa que são desnecessários mais exercícios de alongamento. Mexa-se suave e fluidamente quanto for possível. Transforme seu comportamento de movimento e adote as recém-aprendidas habilidades na vida diária.

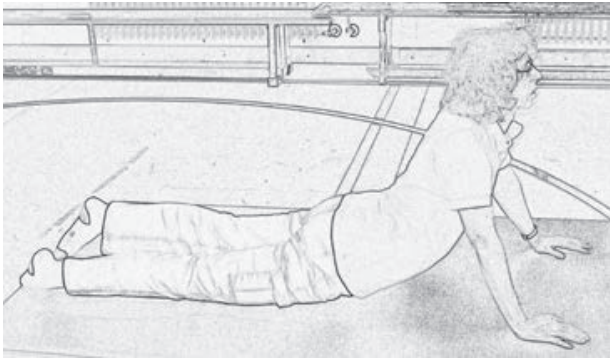
O primeiro passo para o sucesso é estabelecer uma meta! Defina de uma a três metas realistas que você queira atingir nas próximas quatro semanas. Qual é a atividade da vida diária que deseja controlar melhor? De que modo você executa essa atividade agora? Anote suas respostas. Seja o responsável por sua rotina de exercícios. Observe seu progresso.

Extensão ao se deitar em posição inclinada

- Deite-se de bruços
- Com as mãos no chão, alongue abaixo dos ombros



- Alongue os cotovelos, mantendo elevada a parte de cima do corpo
- A região pélvica permanece no chão
- Relaxe os músculos das costas e dos glúteos, mantendo estendidas as articulações da espinha e do quadril
- Estique-se, relaxe
- Repita de 5 a 10 vezes



ROTAÇÃO ENQUANTO SE DEITA SOBRE AS COSTAS

- Deite-se de costas
- Dobre os joelhos e coloque os pés num apoio
- Abra os braços
- Incline os dois joelhos para um lado
- Ao mesmo tempo, incline a cabeça para o outro lado
- Mexa os joelhos para cima
- Realize o mesmo para o outro lado
- Repita 10 vezes para de cada lado



Articulação do ombro livre, flexibilidade no braço

Movimentos deitado de costas

- Deite-se de costas
- Erga os braços e coloque-os sobre um apoio na extremidade superior do apoio
- Alongando os cotovelos, empurre as mãos na direção da extremidade superior
- Mexa o braço na direção dos pés, dobre os cotovelos, e os posicione ao lado do corpo



- Repita 10 vezes
- Relaxe

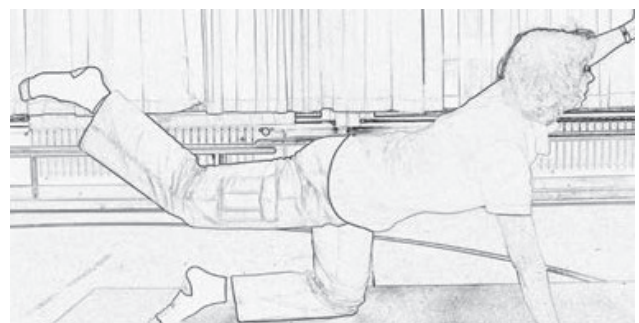
Melhora da coordenação e da flexibilidade

Posição de quatro

- De quatro, aproxime o cotovelo esquerdo do joelho direito na parte inferior do corpo



- Faça o mesmo com o braço esquerdo e a perna direita
- Repita 5 vezes, equilibrando-se sobre a perna esquerda e o braço direito
- Repita, trocando de lado



Equilíbrio sentado

Dobrando e esticando a coluna

- Alternadamente, dobre e estique a coluna
- Relaxe os braços

Aumento da dificuldade:

- Projete o tronco para a frente, de maneira a tocar a ponta dos pés
- Sente-se, apoiando-se nas costas
- Projete o tronco para a frente, de maneira a tocar o solo
- Erga os glúteos
- Fique de pé



Levantando-se do chão

Recostado

- Fique de pé — dobre os joelhos e a coluna
- Toque o chão de quatro
- Fique de pé com as mãos apoiadas no chão
- Alongue os joelhos; a pressão permanece em grande parte no pé da frente.
- Erga as mãos do chão e se levante, jogando o peso para a frente; mantenha levemente dobrados os joelhos



Transferindo o peso para o lado

- Sente-se ereto
- Transfira o peso para a direita
- Sente-se, apoiando-se nas costas
- Repita 5 vezes
- Transfira o peso para a esquerda
- Sente-se, apoiando-se nas costas
- Repita 5 vezes
- Repita 5 vezes para a direita
- Ponha um pé sobre o tablado e as costas no chão
- Ponha os dois pés sobre o tablado



Levantando e sentando-se

Não há diagrama demonstrando esse exercício.

- Curve um pouco a coluna
- Transfira o peso para os pés
- Mexa-se numa posição ereta
- \mantenha costas e joelhos levemente dobrados
- Sente-se bem controlado
- Repita 10 vezes

Posição de joelhos 2

- Posição de joelhos
- Mexa uma perna para a frente sem tocar o chão com as pontas dos pés
- Volte à posição de joelhos
- Repita com a outra perna
- Repita em cada perna 5 vezes



Variação

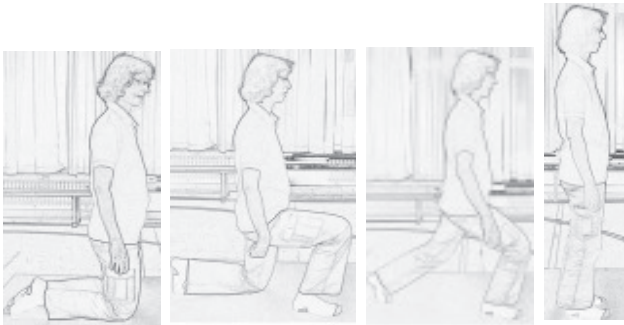
- Posição de joelhos
- Mexa uma perna para o lado e bata no chão com as pontas dos pés
- Volte para a posição de joelhos
- Repita com a outra perna
- Repita em cada perna 5 vezes



Levantando-se do chão

Posição de joelhos — Posição de joelhos 2

- Comece na posição de joelhos
- Mexa uma perna adiante: Posição de joelhos 2
- Fique de pé transferindo o peso para frente
- Coloque a perna de trás ao lado da outra



Treinamento de equilíbrio estático e coordenação – Alongando a musculatura da perna

Flexores do joelho

- Levante-se ereto
- Dobre os joelhos (a parte superior do corpo permanece ereta)
- Erga os calcanhares do chão
- Dobre os joelhos de maneira que seja possível manter a parte superior do corpo ereta
- Fique de pé
- Repita 5 vezes



Treinamento de equilíbrio dinâmico / Passos em segurança

Passos de lado

- Levante-se ereto com a base do tamanho dos quadris
- Dê um grande passo para o lado
- Volte para a posição original
- Repita 20 vezes cada perna



Passos para a frente

- Levante-se ereto com a base do tamanho dos quadris
- Dê um grande passo para a frente
- Volte para a posição original
- Repita 20 vezes cada perna

Passos para trás

- Levante-se ereto com a base do tamanho dos quadris
- Dê um grande passo para trás
- Volte para a posição original
- Repita 20 vezes cada perna

Frente com passos cruzados

- Levante-se ereto com a base do tamanho dos quadris
- Cruze os passos na frente
- Volte para a posição original
- Repita 20 vezes cada perna

Passos cruzados atrás

- Levante-se ereto com a base do tamanho dos quadris
- Cruze os passos atrás
- Volte para a posição original
- Repita 20 vezes cada perna

Variação

- Alterne entre frente e costas

Caminhada

Caminhe todos os dias por cerca de 30 minutos



Começar e parar

Permaneça flexível

Dobre levemente os joelhos

Oriente-se para a frente

Relaxe os braços

Mudando de direção

Quando for mudar de direção erga os pés

Dê alguns passos, para a frente

Permaneça flexível, dobre levemente os joelhos

Caminhada sobre diferentes superfícies

Caminhe sobre superfícies irregulares como asfalto, chão de floresta, gramado

Inicialmente, não saia sozinho mas não segure em nada

Ande para cima e para baixo sobre um tapete de nozes

Aumente a dificuldade combi