



Fisioterapia para a Doença de Parkinson – ajuda na mobilidade, postura e equilíbrio

Doença de Parkinson Aprenda sobre a sua doença e como lidar com ela

“Vou à fisioterapia e aconselham-me a fazer vários exercícios que me ajudam. Dá-me mais confiança”

- As pessoas com a Doença de Parkinson (DP) muitas vezes sentem os músculos rígidos, dificuldades em andar e problemas de equilíbrio e postura.
- Os Fisioterapeutas aliviam a rigidez do músculo e o desconforto nas articulações através do exercício, do relaxamento, do aquecimento ou do arrefecimento e pela mobilização cuidadosa das articulações dos músculos. Também ensinam os doentes a fazer exercícios sozinhos.
- Se os músculos são utilizados com menos frequência, tendem a perder a força. Os Fisioterapeutas podem aconselhar exercícios específicos para manter e melhorar a força muscular. Estes exercícios devem ser repetidos em casa, obtendo-se assim maior conforto, mais confiança e autonomia.
- As pessoas com a DP muitas vezes têm dificuldade com actividades da vida diária como o andar normalmente, o levantar de uma cadeira, o virar na cama e levantar da cama. Os Fisioterapeutas podem ensinar-lhe como contornar estes problemas. Podem recomendar alguns auxiliares de marcha para poder andar melhor e outros instrumentos adequados à situação.

Esta informação foi preparada por membros profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ Os Fisioterapeutas também ajudam na manutenção de uma boa postura e do equilíbrio. Ensinam a reduzir o risco de quedas e, se elas acontecerem, como reagir. Se a respiração é um problema, podem recomendar exercícios e técnicas vantajosas.

▪ É aconselhado o encaminhamento precoce a um Fisioterapeuta. A fisioterapia continuada não é necessária, algumas sessões de reavaliação e manutenção são úteis. O envolvimento da família na fisioterapia permite que esta saiba como melhor ajudar, sem se lesionarem e de forma a reduzir a frustração.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Os Fisioterapeutas trabalham com os outros profissionais de saúde nos hospitais e nas clínicas. Pode entrar em contacto directo com eles ou pedir referências ao seu médico de família ou especialista.

The UK Parkinson's Disease Society (telephone +44 (0)20 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) tem publicado folhetos e casseres audio de relaxamento e exercicios ao som de música ('Living with Parkinson's disease').

A Associação Europeia de Fisioterapeutas na Doença de Parkinson (www.appde.unn.ac.uk) também tem publicado uma videocassete 'Common mobility problems in Parkinson's', disponível via www.parkinsoninfo.dk, ou através de Mariella.graziano@internet.lu

As orientações para a Fisioterapia na Doença de Parkinson estão disponíveis no site

www.online.unn.ac.uk/faculties/hsw/research/Rehab/Guidelines/intro.htm

Livros úteis:

Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0

'Parkinson's disease and the Art of Moving : Dancing with the Dragon', by John Argue, published in 2002 by New Harbinger Publications. ISBN 1 572 24 1837

Esta informação foi preparada por membros profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303