

## **EQUILÍBRIO, VERTIGEM E VOCÊ.**

### **ENTÃO, O QUE É TONTURA?**

Para alguns, é a sensação de instabilidade ou de estar girando. Outros podem experimentar o distúrbio do equilíbrio que compromete diversos aspectos de suas vidas. A vertigem é considerada como uma variante de tontura, só que do tipo rotatória. A tontura pode ser referida como rápida ou como um sintoma prolongado e intenso, que apresenta uma ampla possibilidade de possíveis causas que podem afetar a independência, o trabalho e a qualidade de vida da pessoa.

Os problemas do equilíbrio estão entre as causas mais comuns da procura médica por parte dos idosos. Muitos são surpreendidos quando descobrem que a fonte de seu martírio pode estar em suas orelhas internas, ou labirinto. Os transtornos do equilíbrio (ou do sistema vestibular) são encontrados em aproximadamente 9% da população de 65 anos de idade ou mais velhos.

Por outro lado, as crianças que se queixam ou descrevem problemas do equilíbrio devem ser vistas por uma equipe especializada. Outros problemas podem, também, estar associados como a fadiga, a dificuldade na marcha, ou desinteresse em atividades diárias e de lazer. Se você ou seu (sua) filho (a), pai, amigo, ou colega de trabalho tiverem um problema de equilíbrio, deve procurar ajuda profissional a fim de se estabelecer um diagnóstico (fisioterapêutico, por exemplo) e dar início a um tratamento racional e individualizado. Fale para o seu fisioterapeuta ou para o seu médico sobre o que acontece quando você sente tontura (vertigem) ou desequilíbrio. Atenção e tenha o máximo de cuidado para descrever especificamente sua experiência de vertigem.

### **QUAIS SÃO AS CAUSAS?**

As infecções (viral ou bacterianas), ferimentos, alterações vasculares da circulação do sangue que afeta a orelha interna ou o cérebro, determinadas medicações, o envelhecimento, alterações dos sistemas visual e músculoesquelético, problemas gastrintestinais, metabólicos, hormonais, entre outros. Um conflito dos sinais periféricos ao cérebro sobre a sensação do movimento pode causar a doença do movimento (por exemplo, quando um indivíduo tenta ler dentro de um carro em movimento). Alguns sintomas são tontura, suor, náusea, vômito e desconforto generalizado.

### **QUAIS SÃO ALGUNS TIPOS DE DISTÚRBIOS DO LABIRINTO E DO EQUILÍBRIO?**

As desordens do labirinto podem chegar a cerca de 300 variantes, com aproximadamente 2.000 tipos de causas, entre origens periférica e central.

As desordens mais comuns são:

- Vertigem posicional paroxística benigna (VPPB) - Sensação intensa de vertigem que ocorre por causa de uma mudança de posição da cabeça no espaço. Um indivíduo pode experimentar VPPB ao rolar sobre ao esquerdo ou direito ao sair da cama de manhã, ou ao olhar para um objeto em cima de uma prateleira elevada. A causa de

VPPB não é conhecida, embora possa ser provocada por uma infecção da orelhainterna, por um trauma local ou por envelhecimento.

- Labirintite – É uma infecção ou uma inflamação da orelha interna que causa a vertigem e perda de equilíbrio.

- Doença de Ménière - uma desordem do líquido da orelha interna que causa episódios de vertigem, perda de audição (flutuante), zumbido (soar ou rugir nas orelhas), e a sensação de orelha tamponada.

- Neurite Vestibular - uma infecção do nervo vestibular, geralmente viral.

## **DESCREVA SEUS SINTOMAS**

Você pode preencher uma lista de verificação e, após, fazer exames clínicos especializados com a seguinte finalidade: Como posso ajudar o meu doutor me ajudar? Descreva seus sintomas como se estivesse respondendo às suas próprias perguntas. Se responder “sim” a qualquer pergunta, você deve discutir o sintoma com seu doutor.

Use o formulário abaixo para descrever alguns tópicos antes da sua consulta e descreva a sua tontura ou desequilíbrio tão claramente quanto você pode:

- Eu sinto instabilidade?
- Eu sinto como se o quarto “estivesse girando” em torno de mim?
- Eu sinto como se estivesse me movendo quando sei que estou parada, ou ainda sentada?
- Eu perco meu equilíbrio e caio?
- Eu sinto como se estivesse caindo?
- A minha visão torna-se borrada, turva?
- Eu sinto que estou desorientada? (perco meu sentido de tempo, no espaço, de identidade);
- Listar todos os medicamentos que você está fazendo uso;

## **COMO OS PROBLEMAS DO LABIRINTO E DO EQUILÍBRIO PODEM SER TRATADOS?**

Há várias opções para tratar distúrbios do labirinto. Uma opção inclui o tratamento para a doença que possa estar contribuindo para o problema do desequilíbrio e vertigem, tal como a infecção da orelha, acidente vascular cerebral, ou a esclerose múltipla. O tratamento individual será variado e baseado nos sintomas, na história clínica, na saúde geral, no exame médico e fisioterapêutico e nos resultados de testes especiais. Uma outra opção de tratamento inclui exercícios terapêuticos (Fisioterapia vestibular). Os exercícios incluem movimentos da cabeça e do corpo desenvolvidos especificamente para o paciente. Este recurso é voltado para promover a compensação para a desordem. Os programas vestibulares de retreinamento são administrados por profissionais – fisioterapeutas- com conhecimento e compreensão do sistema vestibular e sua relação com outros sistemas do corpo. Nos casos de VPPB o tratamento é realizado através de manobras realizadas na cabeça do paciente a qual chamamos de manobras de reposição canalítica e/ou liberatórias.

## **SAIBA MAIS SOBRE O ASSUNTO:**

- <http://www.fisioterapiaemevidencia.com/2011/04/reabilitacao-vestibular-melhora-tontura.html>

- <http://www.reabilitacaovestibular.com.br/Reabilitacao%20Vestibular.pdf>
- <http://www.reabilitacaolabirintica.blogspot.com/>
- [http://www.actaorl.com.br/detalhe\\_artigo.asp?id=220](http://www.actaorl.com.br/detalhe_artigo.asp?id=220)
- [www.neuropt.org/go/special-interest-groups/vestibular-rehabilitation](http://www.neuropt.org/go/special-interest-groups/vestibular-rehabilitation)
- [www.vestibular.org](http://www.vestibular.org)
- [www.dizziness-and-balance.com](http://www.dizziness-and-balance.com)

AUTORES:

Dr. André Luís dos Santos Silva – [reabilitacaovestibular@gmail.com](mailto:reabilitacaovestibular@gmail.com)

Dr. Camilla Cavassin - [camillacavassin@yahoo.com.br](mailto:camillacavassin@yahoo.com.br)