Parkinson

Saiba mais

Folder_Abrafin_Parkinson_AF.indd 1 5/4/2012 18:25:07

O que é?

É uma doença neurodegenerativa provocada pela morte de neurônios localizados em uma pequena área do cérebro. A morte dessas células leva a uma diminuição de uma substância química chamada dopamina. A DP acomete preferencialmente pessoas acima dos 50 anos de idade, de uma forma lenta e progressiva, mas que não oferece riscos de contaminação para pessoas próximas ao paciente.

Quais os principais sintomas que afetam o movimento?

- Tremor nas mãos, que aparece durante o período de repouso, mas que também pode se iniciar pela cabeça e pés.
- No início pode acometer primeiramente um lado do corpo e, posteriormente, o outro lado
- Diminuição da mímica facial. Pode evoluir com dificuldade para escrever, falar, comer e engolir.
- Dificuldade para iniciar os movimentos e/ou lentidão na realização das atividades do dia a dia como virar-se, levantar e sentar.
- Dificuldade para realizar movimentos amplos, ao andar os passos são pequenos.
- Alteração do equilíbrio, diminuição do balanço automático dos braços e postura curvada para frente facilitando as quedas.

Como a doença é tratada?

- Atualmente não há cura para a DP, porém os sintomas podem ser aliviados através de medicamentos e Fisioterapia Neurofuncional.

Quais os efeitos da Fisioterapia Neurofuncional na Doença de Parkinson?

- Melhora da mobilidade, aumentando a velocidade e a amplitude dos movimentos.
- Manutenção ou melhora da postura.
- Alongamento e fortalecimento muscular.
- Prevenção ou minimização de dores articulares.
- Melhora das condições cardiovasculares.
- Promoção de uma melhor qualidade de vida.

Dicas úteis:

- Para interromper momentaneamente o tremor basta colocar a mão entre a coxa e a cadeira, direcionando o peso nessa direção.
- Durante a caminhada procure manter o comprimento dos passos. Caso eles se tornem muito pequenos, interrompa a ação e inicie novamente com passos largos. Se for difícil, visualize ou imagine uma linha no chão e tente ultrapassá-la com seu passo.

Folder_Abrafin_Parkinson_AF.indd 2 5/4/2012 18:25:08

- Evite locais escorregadios e muito irregulares e acima de tudo mantenha sua atenção voltada para o que está fazendo. É importante evitar as quedas, por isso, fique à vontade para usar uma bengala caso julgue necessário.
- Utilize sapatos confortáveis que não saiam do pé durante a caminhada.
- Quando subitamente não for capaz de andar e se sentir congelado ou preso ao chão, procure se acalmar, interrompa a ação e conte mentalmente....1,2 .....1,2..... enquanto vai tentando balançar o corpo em um ritmo cadenciado até conseguir dar o primeiro passo.
- Ficar parado não é recomendado, procure realizar atividades durante todo o dia , porém procure realizá-las de forma segura.
- Caso a rigidez seja maior no período da manhã, programe-se para levantar da cama e divida cada tarefa em partes. Se for necessário um apoio para se levantar, deixe uma cadeira próxima à cama.

Recomendações Gerais:

- Procure conhecer a doença e seu tratamento.
- Aprenda a viver com a doença e encará-la com serenidade. A qualidade de vida depende muito de sua atitude.
- Não deixe de manter contatos sociais e familiares e atividades que lhe dão prazer.
- Partilhe experiências com outras pessoas, participando de encontros nas associações de Parkinson.

Por que você deve se tratar com Fisioterapia Neurofuncional?

A Fisioterapia Neurofuncional é a área da Fisioterapia que atua na recuperação das limitações impostas pelas doenças que afetam o sistema nervoso, tanto em crianças quanto em adultos. Essas doenças frequentemente limitam os movimentos, como no caso da DP. O fisioterapeuta neurofuncional conhece o funcionamento do sistema nervoso e sua capacidade de recuperação; a consequência dos danos sofridos e os recursos de fisioterapia cientificamente comprovados. Por isso, procure serviços de fisioterapia neurofuncional com profissionais especializados. A fisioterapia na DP pode ser individual ou em grupo e consiste principalmente de exercícios livres e com cargas leves. Inclui atividades que visam a aprimorar força muscular, flexibilidade, coordenação e treino de atividades funcionais, sendo importante para a manutenção do condicionamento físico, evitando alterações nos sistemas cardiovascular e pulmonar que podem ser afetados nos estágios tardios da doença.

Folder_Abrafin_Parkinson_AF.indd 3 5/4/2012 18:25:08

O que é a ABRAFIN?

A Associação Brasileira de Fisioterapia Neurofuncional é uma entidade sem fins lucrativos que visa ao desenvolvimento da especialidade para que a população possa ter acesso ao que de melhor a ciência oferece para o tratamento dos seus usuários.

Pergunte ao seu fisioterapeuta se ele é especialista Neurofuncional e Sócio da Associação Brasileira de Fisioterapia Neuro funcional (ABRAFIN).

abrafin

Associação Brasileira de
Fisioterapia Neurofuncional

ABRAFIN – a neurociência em nossas mãos
www.abrafin.org.br

apoio

QUADRATTA
comunicação & design

Folder_Abrafin_Parkinson_AF.indd 4 5/4/2012 18:25:09