

Exercício na Esclerose Múltipla



Serviço de Fisiatria

Este panfleto **destina-se** a pessoas com dificuldade em colocar-se em pé e incapacidade para caminhar

O exercício físico bem programado e de acordo com cada caso é :

- Seguro
- Eficiente
- Trata sintomas
- Previne complicações
- Maximiza as capacidades funcionais
- Melhora a qualidade de vida

Este panfleto ensina a efectuar :

- **Alongamentos** dos músculos espásticos isto é com tónus aumentado

-**Fortalecimento** dos músculos mais fracos

Alongamentos/Estiramentos objectivos :

- Diminuir a dor e os espasmos
- Diminuir o encurtamento dos músculos
- Melhorar a mobilidade das articulações
- Prevenir e diminuir contracturas
- Facilitar os cuidados de higiene
- Facilitar a colocação de ortóteses
- Facilitar as actividades da vida diária
- Melhorar a capacidade de se colocar em pé
- Facilitar a marcha

Que músculos devem ser alongados ?

Os principais grupos musculares a estirar são os músculos espásticos ou encurtados nomeadamente os que rodam os ombros para a frente , dobram o cotovelo o punhos e os dedos , juntam as coxas , dobram a anca e o joelho e estendem o pé para baixo.

Com o estiramento contrariamos estas posturas involuntárias fazendo exactamente o movimento contrário isto è : colocamos os ombros para trás , estendemos o cotovelo , o punho e os dedos , afastamos as coxas , alongamos os músculos da parte da frente da coxa ,bem como os músculos da parte de trás da coxa e perna

Como se faz o alongamento ?

- Cada posição de alongamento deve ser mantida no mínimo 60 segundos,
- O estiramento n deve ser lento ,suave , progressivo e não doloroso
- Pode repetir cada alongamento 3- a 5 vezes
- o alongamento também deve ser feito antes e depois das sessões de fortalecimento muscular



Fortalecimento Muscular

Fortalecimento muscular: objectivos

- Prevenir / diminuir a fraqueza muscular por inactividade
- Aumentar a força e a massa muscular
- Melhorar o equilíbrio em pé e sentado
- Melhorar as transferências

Contra-indicações

Não deve efectuar fortalecimento muscular se estiver com um surto da doença

Quais os principais músculos a fortalecer ?

São os que permitem ganhar maior autonomia na verticalização , na marcha e nas transferências

O que é necessário para efectuar o fortalecimento ?

O fortalecimento pode ser efectuado com o peso do próprio corpo , pequenos pesos , elásticos ou com a ajuda de outra pessoa .

Como fazer?

- 2x / semana
- Faça 7 repetições para cada grupo muscular
- 7 repetições é igual a uma série
- Quando efectuar 7 repetições de forma correta e sem se cansar pode aumentar o número de séries (2 , depois 3 séries) mas deve descansar 2 a 4 min entre cada série
- Treinar os músculos mais fracos dos 2 membros

Quando os exercícios são efectuados com elásticos e pesos como escolha o mais adequado ?

O peso ou elástico mais adequado é aquele com que consegue fazer 7 repetições de forma correta e sem se cansar

Como progido ?

-Aumentando o número de séries como referido

-Aumentando progressivamente o peso ou a resistência do elástico desde que consiga efectuar 7 repetições de forma correta e sem se cansar

Principais grupos musculares a exercitar:



os abaixadores dos ombros e extensores dos braços : as elevações melhoram as transferências



Músculos das costas : ao desencostar-se da cadeira e tentar crescer esticando bem as costas .pode melhorar a postura , o equilíbrio e diminuir dores da coluna

Fortalecimento Muscular



Músculos nadequeiros; importantes para o equilíbrio em pé e marcha



Músculos flexores e extensores dos joelhos : importantes para o equilíbrio em pé e marcha



Músculos que doblam o tornozelo e o pé para cima : importantes para diminuir a queda do pé na marcha

Serviço de Fisiatria

Direção Serviço: Dra Lurdes Palhau

Consulta de Esclerose Múltipla

Responsável: Dra Ana Trêpa

Telefone do Hospital: 222077500 . Extensões: 1241 / 4193

Panfleto elaborado por Dra Sofia Toste e Dra **Exemplos:**