

# Esclerose Múltipla

Serviço de Fisiatria

## Exercícios

Estiramentos , exercício aeróbico ,  
fortalecimento muscular



**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 Joana Reis e Dra Ana Trêpa

### Cuidados no exercício físico:

- Hidratar com bebidas frescas
- Roupa fresca
- Treinar de manhã, em locais frescos
- Duche frio ou morno prévio
- Fazer intervalos para repousar
- Evitar exercícios extenuantes
- Não fazer exercício físico durante os surtos ou quando se sente doente

### Não iniciar a prática de exercício físico sem consultar o médico se tem:

- Diabetes
- Doença pulmonar ou cardíaca
- Doença vascular periférica

### Interromper o exercício se sentir:

- Dor em aperto ou desconforto no peito, braços ou pescoço com o exercício
- Falta de ar provocada pelo exercício
- Incapacidade para falar normalmente
- Tontura ou náuseas
- Inchaço nas pernas
- Palpitações (bater súbito do coração)
- Dor na barriga das pernas que surge com esforço e alivia com repouso

### Algumas dicas:

- O aumento da temperatura corporal com o exercício normaliza após 30 min de cessar o mesmo.
- Alterne os treinos, fazendo por exemplo o aeróbico às segundas, quartas e sextas e o de fortalecimento muscular às terças e quintas.

Este panfleto ensina-o a efectuar :

### **Alongamentos**

Melhora a flexibilidade das articulações, diminui os espasmos e o tónus muscular , melhora a marcha

### **Exercícios aeróbicos**

Diminui a fadiga , melhora a capacidade de efectuar as tarefas diárias

### **Fortalecimento muscular**

Melhora a força muscular , o equilíbrio e a marcha



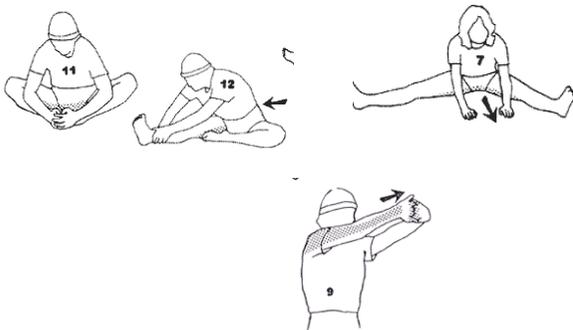
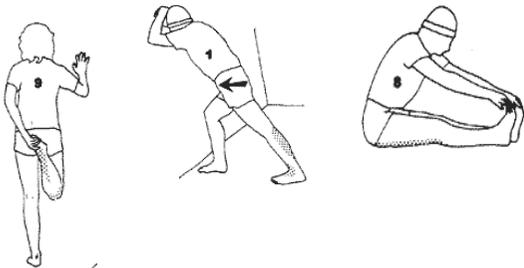
## Estiramentos

### Como fazer?

- Manter cada posição de alongamento 60 segundos, no mínimo
- Repetir cada um 3-5 vezes
- O estiramento deve ser lento, suave progressivo e não doloroso

Deve ser efectuados diariamente e antes e depois de cada sessão de exercício aeróbico ou de fortalecimento muscular

### • Principais grupos musculares a estirar:



## Treino Aeróbico

### Exemplos:

Bicicleta, passadeira, correr, caminhar, hidroginástica, natação

### Como fazer?

- 2 a 3x /semana
- 20-40 min (não precisam ser seguidos)
- Treinar a 50% da Frequência Cardíaca máxima, evoluir para 60-80% ao longo de meses

### Como calcular a Frequência cardíaca de treino?

$220 - \text{idade} = \text{Freq. Cardíaca máxima}$

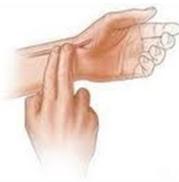
### Exemplo para uma pessoa de 35 anos:

$220 - 35 = 185 \text{ bpm (batimentos por min)}$

- 50% → 92 bpm =  $(185 \times 50) : 100$
- 60% → 111 bpm =  $(185 \times 60) : 100$
- 80% → 148 bpm =  $(185 \times 80) : 100$

### Como medir a Frequência Cardíaca?

- Medir pulsação
- Usar frequencímetro



## Treino de Fortalecimento

### Exemplos:

ginástica localizada, exercícios com o peso do corpo, utilização de elásticos e pesos,

### 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 escolho o mais adequado ?**

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

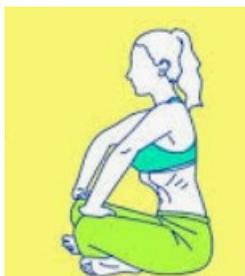
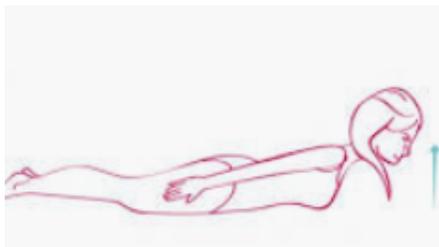
### Como progido ?

-aumentando o número de séries como referido

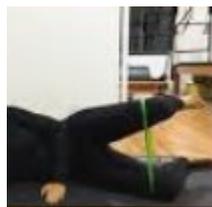
-aumentando progressivamente o peso ou a resistência do elástico desde que consiga efectuar 7 repetições de forma correta e sem se cansar

## Principais grupos musculares a exercitar:

- Músculos extensores da coluna e músculos abdominais.  
Melhoram equilíbrio e postura



- Músculos extensores das coxas e músculos abdutores (abrem) das coxas. Melhoram equilíbrio e marcha



- Músculos f extensores dos joelhos e músculos flexores dos joelhos. Melhoram equilíbrio e marcha



- Músculos extensores do tornozelo e pé para cima e músculos rotadores do pé para fora. Melhoram a marcha, diminuem a queda do pé e a rotação para dentro

