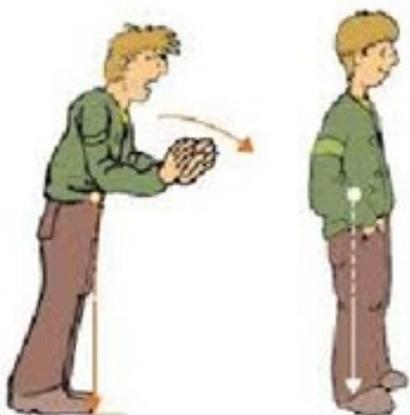




Esclerose Múltipla Serviço de Fisiatria

Exercícios de Equilíbrio e Coordenação para o domicílio



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 Dr Diogo Soares, Dra Inês Santos Jorge e Dra Ana Trêpa

As alterações do **equilíbrio** e da **coordenação** interferem nas tarefas de vida diária, na marcha ,e aumentam o risco de queda

Este panfleto ensina a efectuar no domicílio, um conjunto de **exercícios** que permitem melhorar o equilíbrio e a coordenação.

A realização destes exercícios obriga a que estejam reunidas todas as **condições de segurança**.

Execute apenas os exercícios que lhe foram prescritos

Nas primeiras sessões faça os exercícios na companhia de uma pessoa que o possa ajudar caso necessite.

Certifique-se que tem **estruturas** onde se apoiar em caso de desequilíbrio

Os exercícios deverão ser sempre realizados de forma a não desencadearem dor.

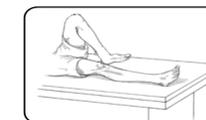
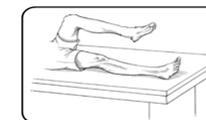
Idealmente devem ser realizados pelo menos

Exercícios

Efectue apenas os exercícios que foram assinalados pelo seu Médico

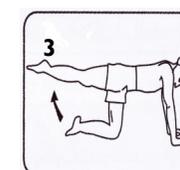
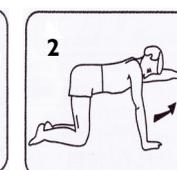
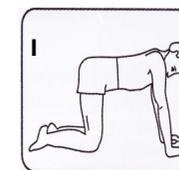
Exercícios deitado

Deite-se de costas e tente tocar lentamente com o calcanhar esquerdo no joelho direito. Repita três vezes para cada perna com os olhos abertos e depois com os olhos fechados.



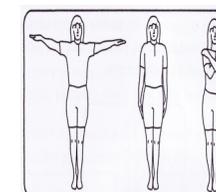
Exercícios de gatas

1. Fique apoiado nos quatro membros. 2. Levante o seu braço esquerdo, aguarde 5-10seg e regresse à posição inicial. Repita com o braço direito. 3. Estique a sua perna esquerda para trás, aguarde 5-10seg e regresse à posição inicial. Repita com a perna direita. Pode repetir este exercício três vezes para cada lado.



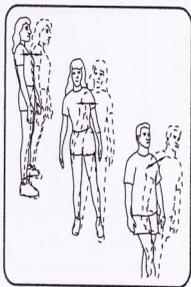
Exercícios em pé

Com os pés afastados apenas 2 a 3 cm permaneça nesta posição com o tronco e pernas esticadas durante 30seg. Tente variar a posição dos braços. Repita com os olhos

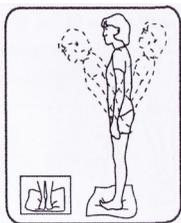


Exercícios em pé

1. Afaste um pouco os pés (10cm). Incline-se para a frente transferindo o seu peso para os dedos. Depois incline-se para trás e transfira o peso para os calcanhares. Nunca levante os dedos ou os calcanhares do chão. 2. Incline-se para o lado e transfira o peso só para um dos pés. 3. Repita para o lado contrário. 4. Aumente progressivamente a inclinação. 5. Permaneça em cada posição pelo menos 10seg. 6. Mantenha as costas sempre direitas.

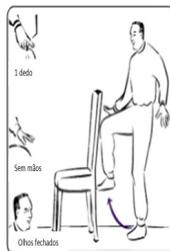


Coloque-se de pé em cima numa almofada. Quando se sentir seguro nesta posição pode inclinar o tronco para trás e depois para a frente, permanecendo 5-15seg em cada posição. Efetue este exercício com os olhos abertos.



Exercícios apoiado num pé

Junto a uma cadeira tente manter o equilíbrio apenas apoiado num pé, 5 a 10seg. Se precisar pode agarrar-se com a mão ou apenas um dedo à cadeira. Repita o exercício para os dois pés. Efetue este exercício com os olhos abertos.

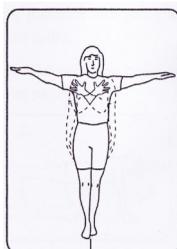


Apoiado apenas num pé tente desenhar no ar as várias letras do alfabeto. Pode começar só pelas vogais. Este exercício pode também ser efetuado em cima numa almofada.

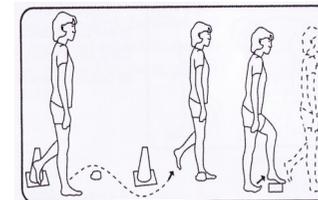


Exercícios de marcha

Caminhe com os pés à frente um do outro, como se estivesse a caminhar sobre uma linha imaginária, colocando o calcanhar imediatamente a seguir à ponta dos dedos. Se preferir pode abrir os braços. Percorra aproximadamente 5 metros e regressa. Efetue este exercício com os olhos abertos.



Coloque alguns objetos espalhados ao longo do chão e tente caminhar contornando-os. No regresso tente ultrapassá-los por cima.



Exercícios na bola de Pilates

Existem vários tamanhos de bola de pilates. A ideal para si é aquela que lhe permite sentar-se no centro da bola com os pés totalmente apoiados no chão; os joelhos devem formar um ângulo de 90 graus.

Nas primeiras sessões faça os exercícios na companhia de uma pessoa e certifique-se que tem estruturas onde se apoiar em caso



Sente-se na bola de pilates adequada ao seu tamanho e procure equilibrar-se bem na mesma sem efectuar qualquer movimento. Permaneça nesta posição 30''...Só poderá iniciar os exercícios seguintes se se sentir segura.



Incline o tronco para a frente criando instabilidade durante 5 a 10seg. Regresse à posição neutra. Volte a criar instabilidade inclinando o tronco para a direita durante 5 a 10seg e regresse à posição inicial. Repita inclinando o tronco para a esquerda.



Levante a perna esquerda, aguarde 5-10seg e regresse à posição inicial. Repita com a perna direita.



Levante a perna direita e o braço esquerdo simultaneamente e aguarde 5-10seg. Regresse à posição inicial. Repita com a perna esquerda e o braço direito.

Coloque os pés imediatamente à frente um do outro durante pelo menos 10seg. Alterne o pé que está à frente. Se não conseguir realizar o exercício desta forma pode afastar ligeiramente para o lado o pé que se encontra à frente e abrir os braços. Pode repetir o exercício colocando-se em cima numa almofada. Efetue este exercício com os olhos abertos.

