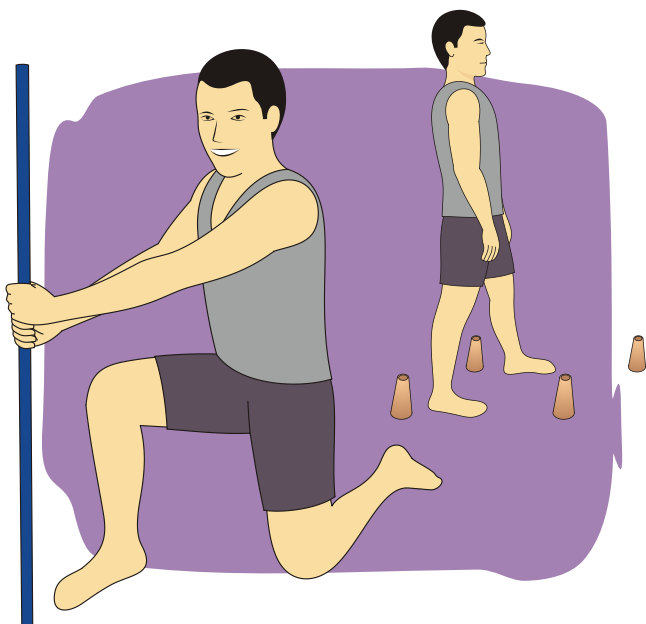


MANUAL DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA



Equilíbrio

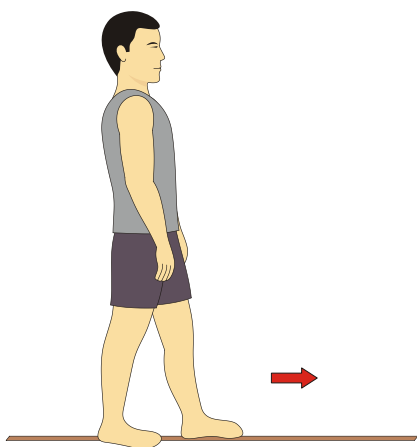
Volume 2

- Os exercícios de equilíbrio são realizados para melhorar a funcionalidade.
- Realizar de 8 a 10 repetições cada exercício.
- Parar a atividade se apresentar sensação desconfortável no músculo, dor e/ou fadiga.
- Durante a realização dos exercícios não prender a respiração (“parar de respirar”).

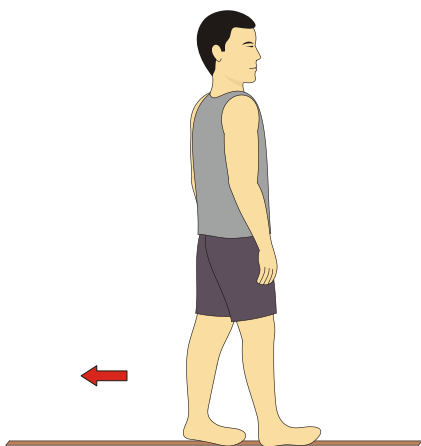
Manual de exercícios fisioterapêuticos para portadores de esclerose múltipla

Equilíbrio

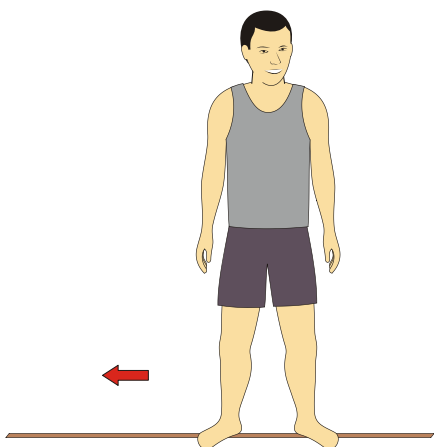
- 1 Caminhe para frente sobre uma linha com aproximadamente 3 metros.



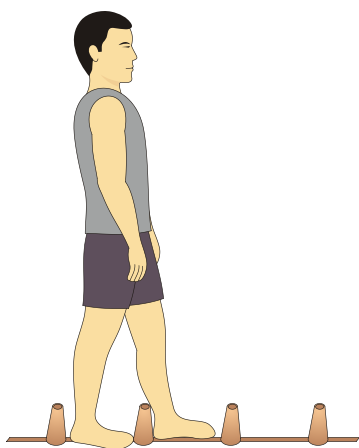
- 2 Caminhe para trás sobre uma linha com aproximadamente 3 metros.



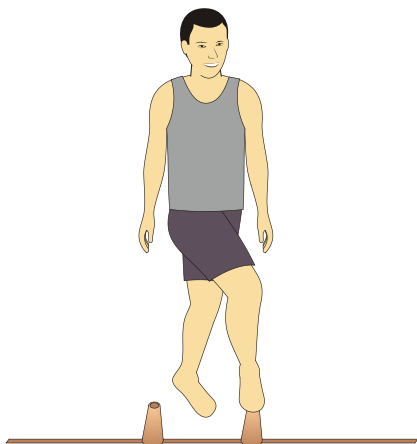
- 3 Caminhe para o lado direito sobre uma linha com aproximadamente 3 metros. Faça o mesmo para o lado esquerdo.



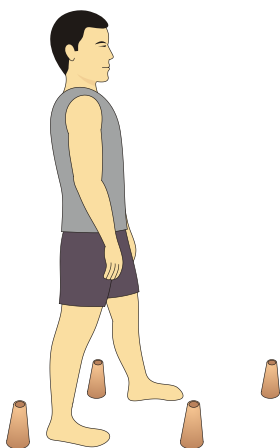
- 4 Coloque alguns obstáculos no chão (com aproximadamente 25 cm de altura) e caminhe para frente sobre uma linha com 3 metros. A distância entre cada obstáculo pode variar, quanto mais próximos uns dos outros mais difícil será o exercício. Siga de acordo com as instruções do seu fisioterapeuta.



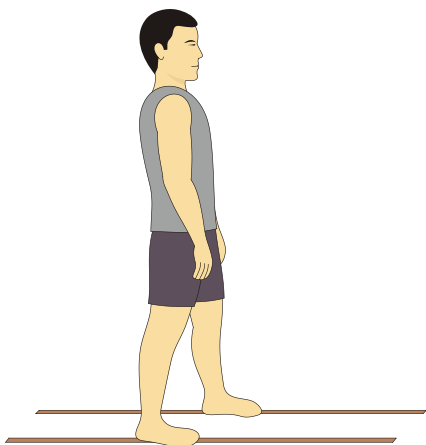
- 5 De pé, coloque dois objetos no chão com aproximadamente 25 cm de altura. Dobre a perna direita na direção do objeto que está do lado esquerdo e vice-versa.



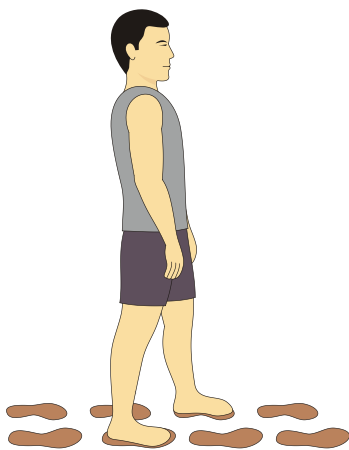
- 6 Coloque alguns obstáculos no chão (com aproximadamente 25 cm de altura) e caminhe para frente. A distância entre cada obstáculo pode variar, quanto mais próximos uns dos outros mais difícil será o exercício. Siga de acordo com as instruções do seu fisioterapeuta.



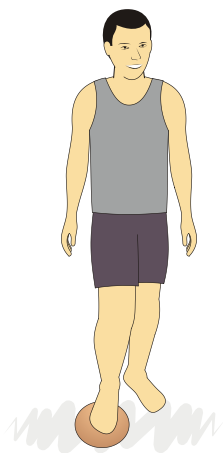
- 7 Caminhe para frente entre duas linhas paralelas distantes 35 cm, coloque o pé direito sobre a linha direita e o pé esquerdo sobre a linha esquerda, enfatizando a correta colocação dos pés. Descanse depois de 10 passos.



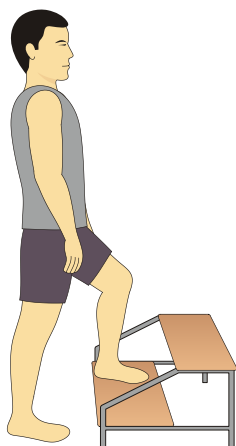
- 8 Caminhe para frente, enquanto coloca cada pé adiante em pegadas previamente localizadas no chão. As pegadas devem ser paralelas e distanciadas em aproximadamente 10 cm. Pratique com um quarto de passo, meio passo, três quartos de passo e passo inteiro.



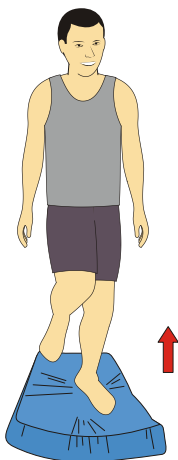
- 9** De pé, coloque um pé em cima de uma bola e mantenha a posição por 10 segundos. Faça o mesmo com a outra perna. Quando esta tarefa se tornar fácil, você poderá mover a bola para direita, para esquerda, para frente e para trás. Este exercício é aconselhável fazer próximo de paredes ou de algum apoio, evitando quedas caso ocorra a perda do equilíbrio.



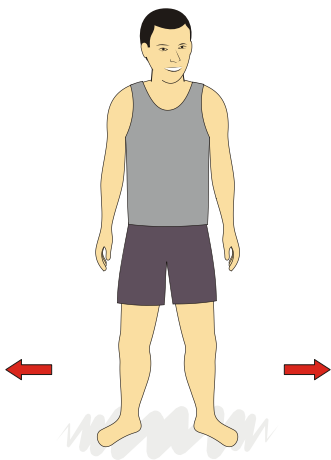
- 10** Suba e desça uma escada degrau por degrau, coloque o pé direito em um degrau e depois o esquerdo no mesmo degrau. Em seguida pratique colocando um pé em cada degrau. No princípio utilize o corrimão; com a melhora de equilíbrio, dispense o corrimão.



- 11** De pé sobre uma superfície instável como um travesseiro ou uma espuma, tire uma perna do apoio (fique de um pé só) e mantenha por 5 segundos. Faça o mesmo com a outra perna.



- 12** Desloque-se lateralmente para a direita com meio passo. Execute o exercício de forma cadenciada: primeiro, transfira seu peso para o pé esquerdo; segundo, desloque o pé direito 30 cm para a direita; terceiro, transfira seu peso para o pé direito; quarto desloque o pé esquerdo 30 cm para a direita. Repita o exercício para a esquerda. O tamanho do passo para a direita ou para a esquerda pode ser variado.



Coordenadores

Dr. Charles Peter Tilbery
Neurologista responsável pelo CATEM

Dr. Rodrigo Thomaz
Neurologista do CATEM

Elaboração

Karina Pavan
Fisioterapeuta responsável pelo CATEM

Colaboradoras

Bruna E. M. Marangoni
Fisioterapeuta

Kizi B. Schimdt
Fisioterapeuta

Apoio



Transformando Descobertas em Saúde.