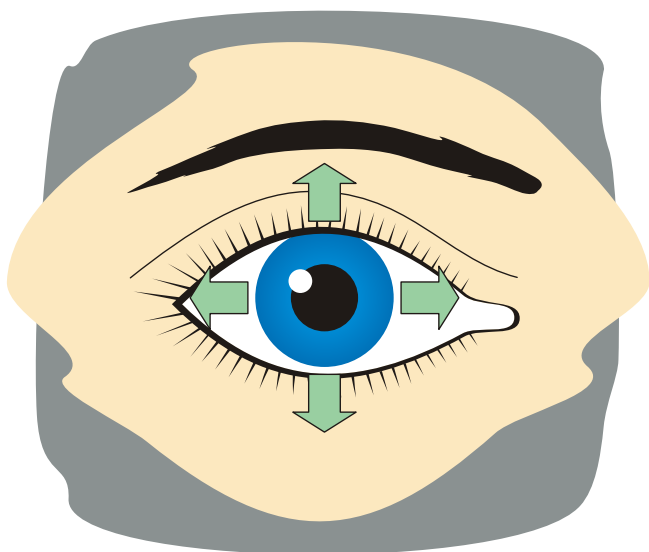


# MANUAL DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA



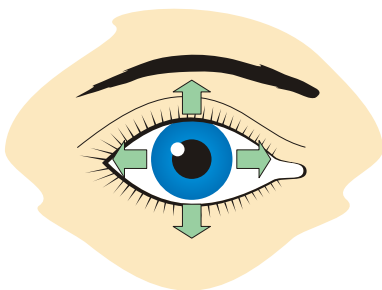
## Reabilitação Vestibular

- Os exercícios de reabilitação vestibular são realizados para melhorar a funcionalidade, sensação de tontura / vertigem ou de “mareado”.
- Realizar de 8 a 10 repetições cada exercício, ou até sentir desconforto.
- Parar a atividade se apresentar ânsia de vômito.
- Durante a realização dos exercícios procurar manter sempre uma postura confortável.

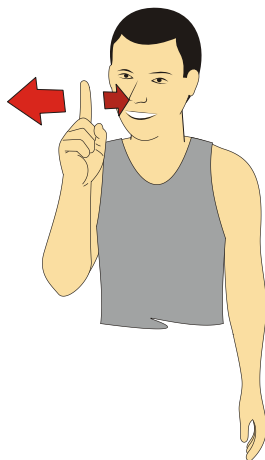
# Manual de exercícios fisioterapêuticos para portadores de esclerose múltipla

## Reabilitação Vestibular

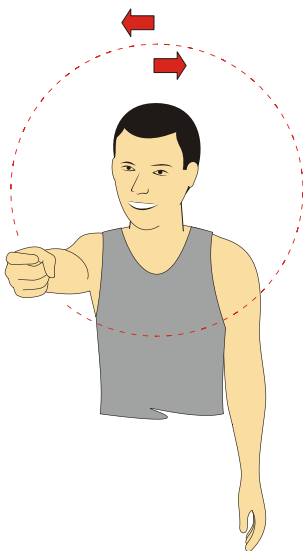
- 1 Com a cabeça fixa, movimente os olhos para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo, em 10 duplos movimentos.



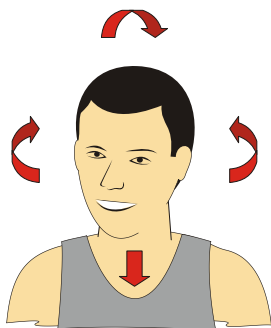
- 2 Com o braço estendido, aproxime e afaste o dedo indicador do nariz, acompanhando os movimentos com o olhar. A aproximação deve ser feita até que haja ligeiro desconforto.



- 3 Com o braço estendido, dobre o dedo indicador a 90° e faça movimentos que descrevam um grande círculo, no sentido horário e anti-horário. Acompanhe os movimentos com o olhar sem movimentar a cabeça.



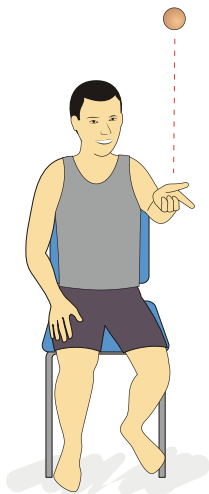
- 4 Movimente a cabeça alternadamente para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo. Os movimentos devem ser realizados progressivamente mais rápidos, próximos ao desconforto.



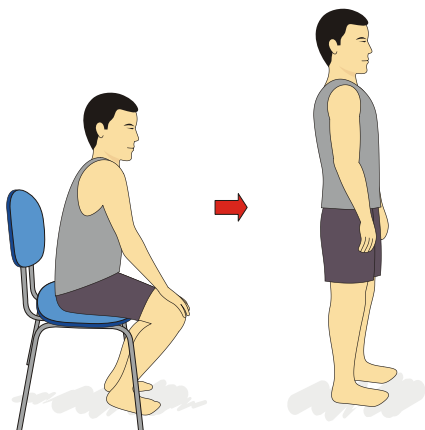
- 5 Jogue uma pequena bola de uma mão para outra, passando-a acima da cabeça. Acompanhe os movimentos com o olhar sem movimentar a cabeça.



- 6 Jogue uma pequena bola para cima, pegando-a com a mesma mão. Acompanhe os movimentos com o olhar sem movimentar a cabeça.

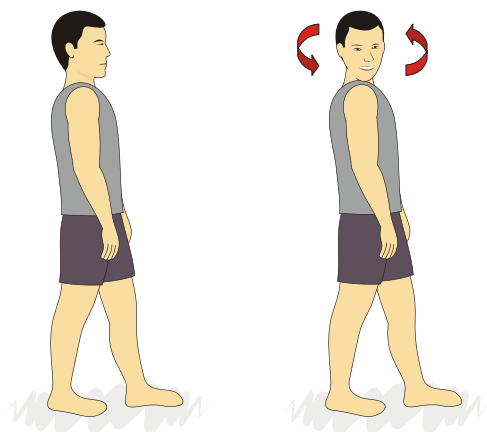


- 7 Fixe o olhar em um ponto qualquer. Sente e levante da cadeira sem tirar os olhos do ponto fixo. Repita este exercício por 10 vezes.

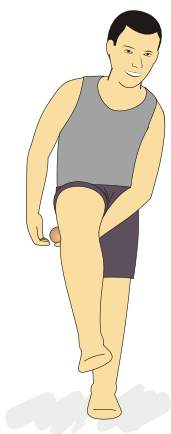


- 8 Caminhe em linha reta, descalço, olhando para frente, sobre uma superfície macia (do tipo carpete ou tapete).

Faça o mesmo exercício porém olhando para os lados alternadamente.

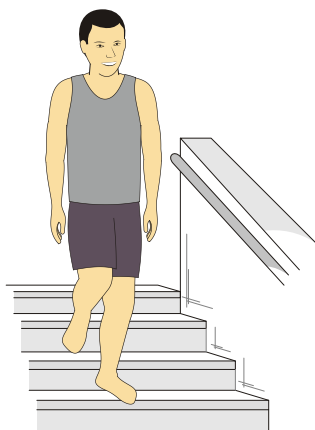


- 9 Fixe o olhar em um ponto qualquer e caminhe em linha reta balançando a cabeça para cima e para baixo e depois para os lados.
- 10 Em pé, levante um dos joelhos e passe a bola por baixo da coxa. Repita o movimento com a outra perna.



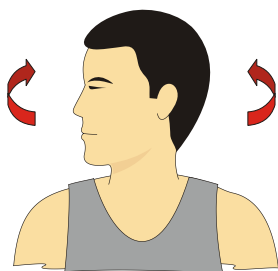
- 11 Quando sentir segurança suba e desça escadas com os olhos abertos. Repita, posteriormente, com os olhos fechados.

Realize este exercício vagarosamente, sempre acompanhado por outra pessoa.



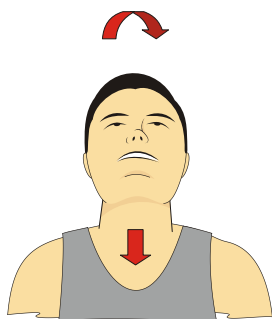
- 12** Fixe o olhar em um ponto qualquer e realize movimentos amplos com a cabeça para os lados, fazendo um “não” sem tirar os olhos do ponto fixo.

Faça o mesmo exercício porém com os olhos fechados, imaginando um ponto.



- 13** Fixe o olhar em um ponto qualquer e realize movimentos amplos com a cabeça para cima e para baixo, fazendo um “sim” sem tirar os olhos do ponto fixo.

Faça o mesmo exercício porém com os olhos fechados, imaginando um ponto.



## 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.