



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Contacto

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca E.P.E.

IC 19-Venteira, 2720-276 Amadora, Portugal

Telefone: 21 434 84 83/4

POLINEUROPATIAS

Atividade Física

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



QR-CODE DESTE
FOLHETO

O que são as Polineuropatias?

As Polineuropatias são um grupo heterogêneo de doenças que afetam vários nervos periféricos em simultâneo, geralmente de forma simétrica em ambos os lados do corpo.

Quais são os sintomas?

As Polineuropatias podem afetar os neurónios sensitivos, motores ou ambos. Os sintomas variam de acordo com o tipo de nervo afetado.

- Sensitivo - diminuição da sensibilidade, sensação de formigamento, queimadura e dormência das mãos ou pés.
- Motor - diminuição da força muscular na realização de vários movimentos.

Geralmente os sintomas iniciam-se nas mãos e pés e progridem de forma ascendente pelo braço e perna. Por vezes podem afetar outras partes do corpo, comprometendo a bexiga e o intestino.

Atividade Física Regular

A prática regular de atividade física nas polineuropatias, quando adaptado, é possível e desejável, representando um auxílio importante ao tratamento farmacológico.

São benefícios da atividade física:

- Recondicionamento cardiorrespiratório;
- Manutenção do equilíbrio;
- Regulação do metabolismo;
- Crescimento e preservação óssea;
- Gestão do stress/ ansiedade e melhoria do humor;
- Manutenção da função motora.

Para fazer um plano geral de atividade física é recomendado um período de exercício de 45 a 60 minutos, 3 a 5 vezes por semana, constando de:

- Treino de endurance ;
- Fortalecimento muscular adaptado;
- Alongamentos;
- Treino de equilíbrio;
- Treino de motricidade manual.

Precauções

- Começar devagar e ir aumentando a intensidade progressivamente.
- Não tentar demasiada intensidade de esforço muito cedo. Se tiver falta de ar tem que diminuir a intensidade.
- Iniciar e terminar o exercício com alongamentos.
- Realizar movimentos utilizando toda a amplitude disponível.
- Se o exercício provocar dores articulares, diminuir a intensidade do exercício ou mudar de exercício.
- Se realizar atividades em meio aquático, atenção à temperatura.
- Não deve realizar atividades em meio aquático se existirem úlceras cutâneas (feridas).

Sinais de alarme - Páre o treino!

- Dor moderada-intensa
- Aperto no peito
- Caimbra muscular
- Sensação de falta de ar
- Palpitações

Faça repouso até se sentir bem e reduza a intensidade da sua prática na próxima vez!

Treino de Endurance

Consiste em realizar de forma repetida ao longo do tempo (ex. 3 a 5 vezes por semana) sessões de exercício de duração suficiente (30 a 45 minutos), com uma intensidade ligeira a moderada (40 a 65% da frequência máxima):

- Caminhada a pé ou de cadeira de rodas manual
- Bicicleta estática
- Pedaleira no chão (pernas) ou na mesa (braços)
- Hidroginástica

Calcular a frequência cardíaca máxima?

Frequência Cardíaca (FC) máxima = 220-idade

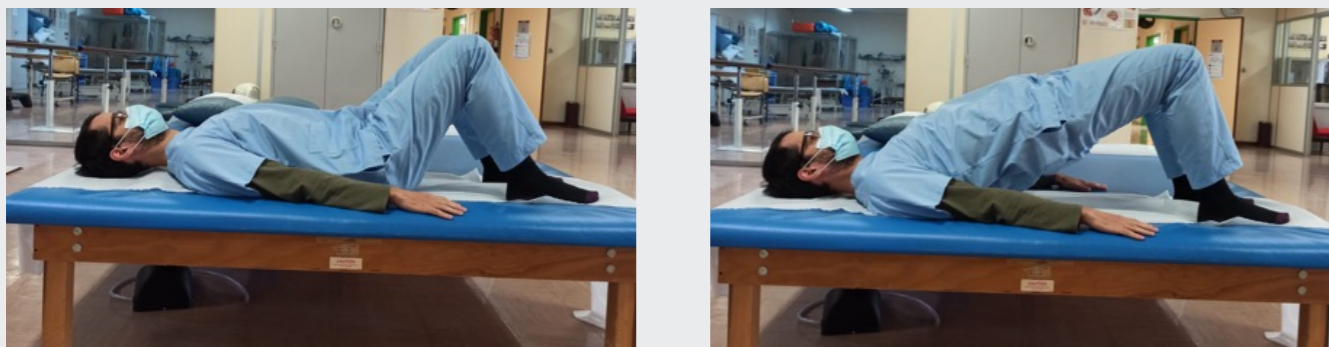
Ex: Calcular 65% da FC máxima para uma pessoa de 50 anos de idade:

1. $220-50=170$.
2. $170 \times 0,65 = 110$ (exercitar-se até 110 batimentos / minuto)

Exercícios de Mobilidade Global

Permitem fortalecer os músculos e torná-los mais resistentes.

Quando recomendado, realize 2 séries de 10-15 repetições para cada exercício, 2 vezes por semana.



- Deitado de costas com os braços ao longo do corpo, pernas dobradas e pés apoiados
- Elevar a bacia, mantendo ligeira contração abdominal
- Regressar à posição inicial



- Sentado, com os pés bem apoiados no chão, mãos sobre uma superfície estável e cadeira encostada a uma parede
- Levantar da cadeira lentamente até ficar completamente de pé
- Voltar a sentar de forma controlada



- De gatas, com as mãos e joelhos apoiados; cotovelos esticados e mãos alinhadas com os ombros; joelhos alinhados com as ancas
- Com os joelhos apoiados, mantendo o tronco direito: esticar um braço, manter a posição uns segundos, e regressar à posição inicial lentamente; Repetir para o outro braço
- Com as mãos apoiadas, mantendo o tronco direito: esticar uma perna e manter a posição uns segundos e regressar à posição inicial lentamente; Repetir para a outra perna.

Alongamentos

Permitem manter a flexibilidade, preservar as amplitudes articulares e prevenir contraturas e lesões.

- No final das atividades, realize 5 a 10 minutos de alongamentos.
- Repita cada um dos movimentos, permanecendo 15 a 30 segundos em cada posição dentro da sua tolerância, a 1 a 2 vezes por músculo alongado.

Alongamentos



1. Na posição de pé, virado de frente para a parede, com a mão apoiada na parede e o cotovelo esticado, ombro alinhado com a mão.
2. Incline o corpo à frente mantendo a posição contando até 10.



1. Na posição de pé, de lado para a parede, apoiar a mão com o polegar virado para cima, cotovelo esticado e ombro alinhado com a mão.
2. Mantenha a posição contando até 10.



1. De lado a uma parede (ou de frente) e com o braço esquerdo apoiado sobre a parede
2. Dobrar a perna direita (apoiando a mão direita na zona do tornozelo) mantendo o tronco direito
3. Repetir para o outro lado



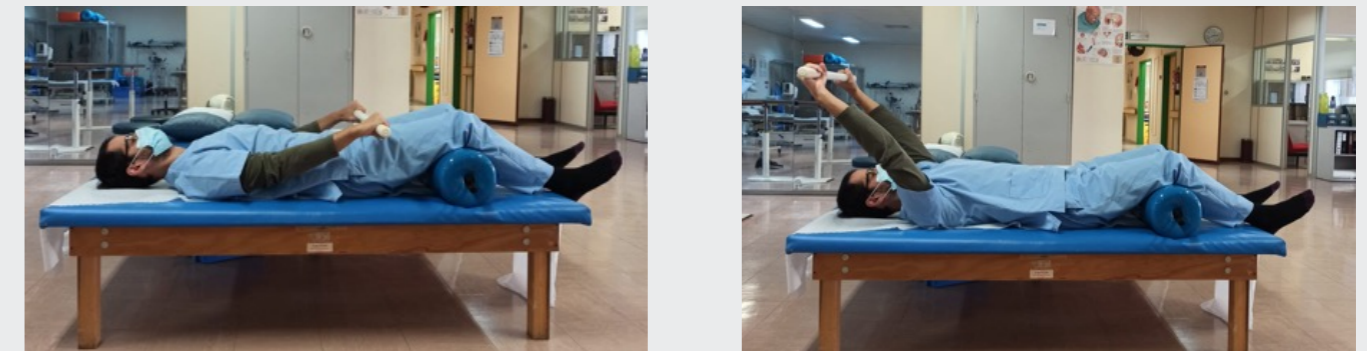
1. Em frente a uma parede, com os braços paralelos à largura dos ombros, colocar uma perna à frente e outra atrás; manter o tronco direito e pés virados para a parede
2. Com os cotovelos ligeiramente dobrados, esticar completamente a perna de trás, respeitando a dor
3. Repetir para o outro lado

Nas polineuropatias, estão associados a melhoria da qualidade de vida, da endurance respiratória e da capacidade física.

Realize 4 séries de 10 repetições para cada exercício, 5 dias por semana.



- Deitado de costas com uma almofada debaixo dos joelhos, colocar as mãos (suavemente) na barriga;
- Inspirar profundamente fazendo a barriga crescer;
- Expirar lentamente sem esforço.



- Deitado de costas com uma almofada debaixo dos joelhos; utilizar um bastão (ex: cabo de vassoura);
- Elevar os braços, com os cotovelos esticados, até onde conseguir e inspirar simultaneamente;
- Trazer o bastão de novo até às pernas e expirar lentamente.

Treino de Equilíbrio

Permite melhorar a postura, reduzir as quedas, desenvolver a estabilidade da cabeça, tronco e cintura pélvica e a melhoria saúde óssea.

Quando recomendado, realize 2 séries de 10-15 repetições para cada exercício, 2 vezes por semana.

- De pé, com as mãos apoiadas numa superfície estável
- Elevar a perna, levando o joelho até ao nível da anca
- Voltar à posição inicial
- Repetir para a outra perna



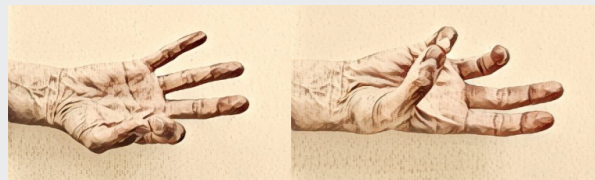
- De pé, com a mão sobre uma superfície estável
- Afastar a perna contrária à mão apoiada, mantendo o tronco direito
- Voltar à posição inicial
- Repetir para a outra perna



Treino de Equilíbrio

Permitem manter a função manual, a destreza manual e a motricidade fina da mão.

Realize 2-3 séries de 10-15 repetições para cada exercício, 2-3 vezes por semana.



Levar o polegar ao dedo mínimo (polpa com polpa)



Apertar a bola de silicone utilizando o polegar e o indicador



Afaste os dedos abrindo o círculo de silicone

Exercícios de Sensibilidade

Permitem melhorar a sensibilidade face a diferentes texturas.

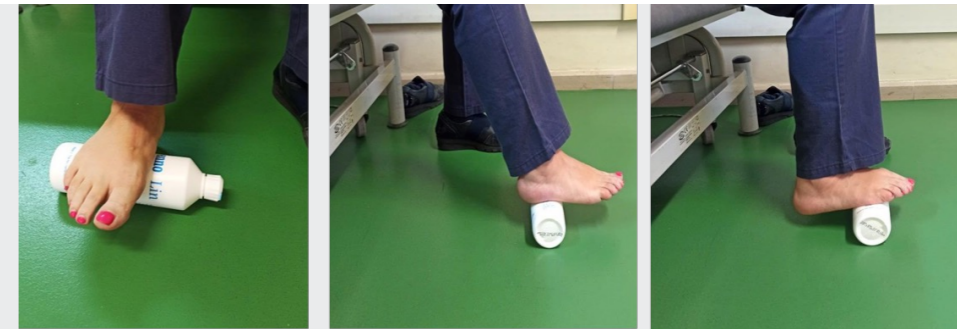
Realize cada textura 2 vezes durante 10 a 15 seg e repita 2 a 3 vezes por semana.

Utilize diferentes texturas disponíveis em casa (pedras, grãos de arroz/massa, esfregão da loiça, diferentes tecidos, veludo, cortiça, etc.)



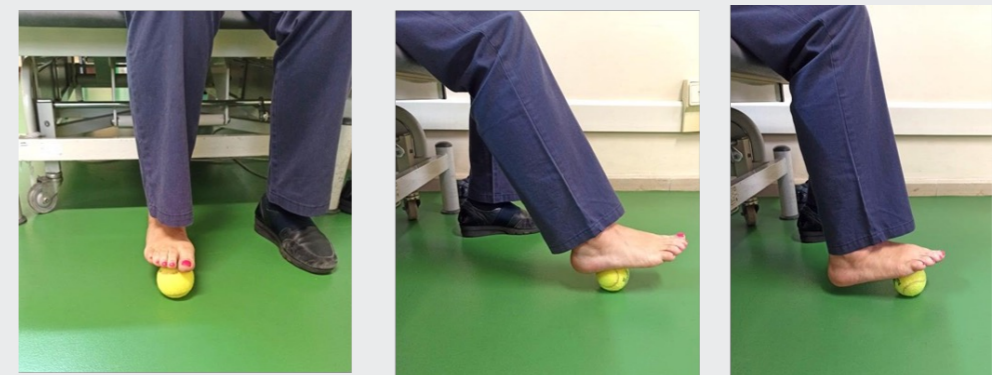
Com os pés apoiados no chão, coloque uma garrafa por baixo do pé. Deslize o pé para a frente e para trás, mantendo o pé direito. Repita com o pé contrário.

Realize 1 série de 10 repetições, 3x/dia.



Repita o exercício anterior, mas utilize uma bola por baixo do pé. Role a bola para a frente e para trás, mantendo o pé direito. Repita com o pé contrário.

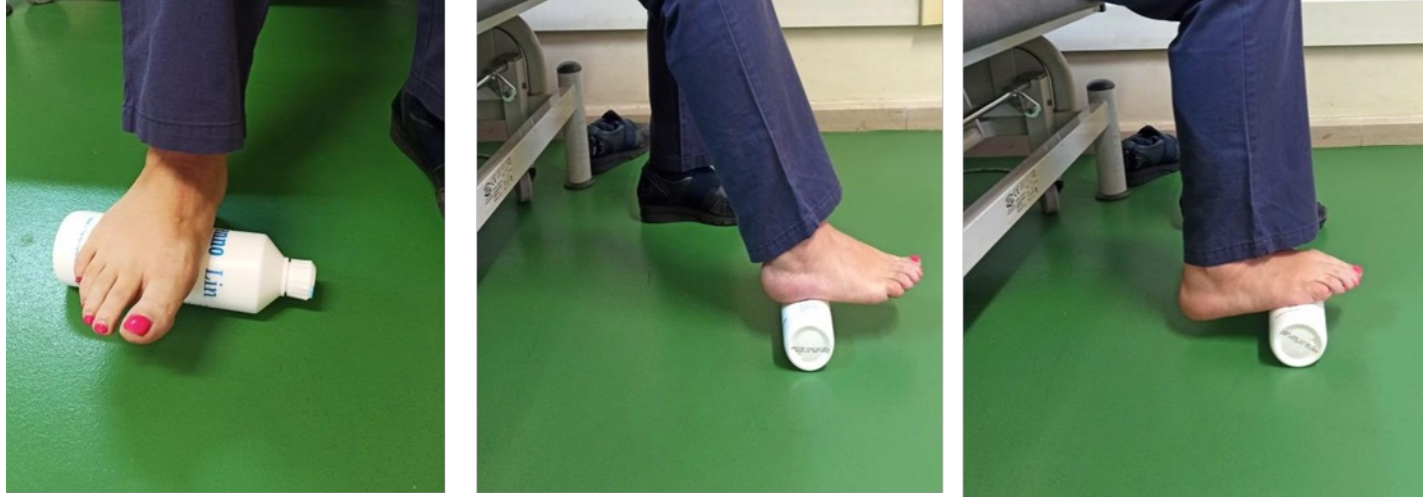
Realize 1 série de 10 repetições, 3x/dia.



Exercícios de Sensibilidade

Com os pés apoiados no chão, coloque uma garrafa por baixo do pé. Deslize o pé para a frente e para trás, mantendo o pé direito. Repita com o pé contrário.

Realize 1 série de 10 repetições, 3x/dia.



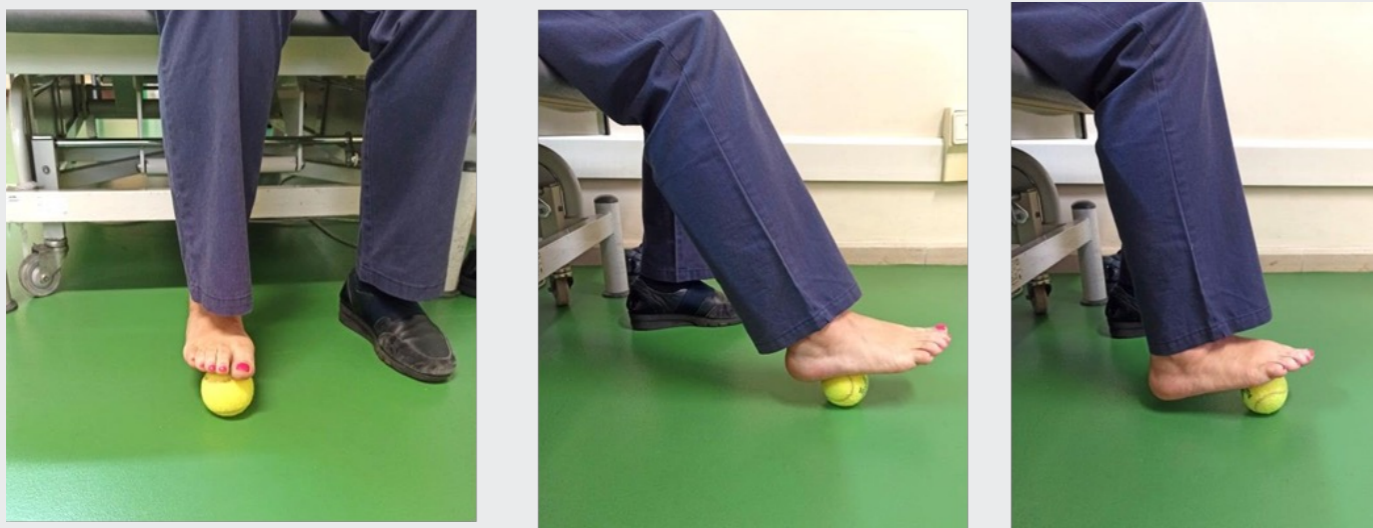
Com os pés apoiados no chão, coloque uma toalha por baixo do pé. Agarre a toalha com o pé, mantendo o pé direito. Repita com o pé contrário.

Realize 1 série de 10 repetições, 3x/dia.



Repita o exercício anterior, mas utilize uma bola por baixo do pé. Role a bola para a frente e para trás, mantendo o pé direito. Repita com o pé contrário.

Realize 1 série de 10 repetições, 3x/dia.



Prepare um ou mais recipientes (caixas de sapatos, por exemplo) com diferentes materiais granulados dentro (areia da praia, berlindes, feijões, arroz...). Sentado numa cadeira, coloque o pé dentro da primeira caixa e faça pequenos movimentos para a frente/trás, direita/esquerda, cima/baixo, deslocando os granulados dentro do recipiente.

Realize o exercício durante 1 minuto em cada caixa e descanse 1 min entre caixas (com o pé no chão). Repita o exercício 3x

