

16/11/2016 /

O tratamento fisioterápico é de grande valia ao paciente portador de Doença de Parkinson, pois melhora a performance física do mesmo, evita quedas e melhora a auto estima. Deve ser individualizado para cada fase da doença.

Os exercícios feitos de forma regular melhoram a flexibilidade, podendo ser: caminhada, corrida, alongamento e natação. Os programas de atividade física regulares melhoram a flexibilidade, postura, força muscular e resistência, além de melhorar a qualidade do sono, sendo de responsabilidade do profissional de fisioterapia.

O que importa não é quantidade, mas a qualidade do movimento, não devendo causar dores musculares ou articulares. Existem exercícios simples, para serem realizados em casa, e séries mais complexas, feitas sob supervisão de um(a) fisioterapeuta.

Orientações gerais de performance motora no paciente portador de Doença de Parkinson:

- . Preferir lençóis de algodão aos de tecido muito liso, para melhorar mobilidade na cama.
- . Usar cabeceira elevada e colchão mais firme.
- . Deitado de lado, colocar as pernas para fora da cama, apoiar-se sobre os braços e empurrar contra o colchão, até se sentar.
- . Usar cadeiras pesadas (não escorregam) e com braços, e para se sentar deve-se encostar a parte de trás das pernas na cadeira.
- . Cadeira e cama não devem ser mais baixas que a altura do joelho.
- . Usar sapatos de sola de couro, pois os de borracha podem grudar no chão e causar quedas. Pode-se usar tênis com velcro.
- . Caminhar com os pés bem afastados e cabeça elevada, olhando para frente.
- . Se houver enrijecimento, deve-se relaxar, descansar nos calcanhares e levantar os dedos dos pés. Em seguida retomar a marcha.
- . Em casos individualizados, considerar uso de bengalas, andadores ou mesmo cadeira de rodas, de acordo com a dificuldade apresentada.
- . Durante a marcha, para maior segurança ao mudar de direção, continuar andando para a frente e executar uma volta ampla.
- . Evitar cruzar as pernas ou virar apoiado numa perna só, para evitar quedas.
- . Usar corrimão nas escadas.
- . Ao descer do carro, o mesmo deve estar distante do meio fio, para se apoiar o pé no chão, e não na calçada.