

FACT SHEET: Sintomas com exercícios

Auteur : Sara MacDowell, PT, DPT; Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NCS

Traduction : André Santos, D.Sc,PT ; Camilla Alves,PT

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Limitando os movimentos: um erro comum

Se você tem tontura devido a problemas na orelha interna, migrêneas (enxaquecas), lesões cerebrais ou qualquer outra coisa, você pode perceber que você está limitando os movimentos de sua cabeça e do seu corpo, com o objetivo de melhorar a tontura. Você pode ter parado de ir a lugares muito cheios ou que tenham paredes e chãos que te perturbam visualmente. Você pode estar menos ativo do que o usual e estar apresentando instabilidade postural simplesmente por não estar desafiando seu equilíbrio ou por não estar realizando as atividades normais dentro de casa, saindo para seus compromissos na comunidade e realizando caminhadas. Entretanto, para sua tontura melhorar, você deve fazer os movimentos e atividades que vem evitando. Um fisioterapeuta pode lhe ajudar nesse processo com alguns exercícios.

Exercícios (cinesioterapia) para tontura

Dependendo das suas necessidades, seu fisioterapeuta irá lhe prescrever exercícios de estabilização do olhar e/ou exercícios de habituação. Os exercícios de estabilização do olhar vão lhe ajudar a ver claramente quando sua cabeça está em movimento. Eles se baseiam em movimentos da cabeça enquanto mantém o olhar fixo num alvo. Para os exercícios funcionarem, você deve movimentar sua cabeça o mais rápido possível enquanto mira o alvo. É normal sentir um pouco de tontura ou perder a mira no alvo de vez em quando. Exercícios de habituação ajudam o seu cérebro a se acostumar e ignorar movimentos e situações que lhe provoquem tontura. Você só precisa realizar algumas repetições desses exercícios para perceber a melhora. Também é importante fazer uma pausa entre os exercícios para permitir uma redução dos seus sintomas ao nível que estavam antes de começar.

Estes exercícios na realidade podem me deixar mais tonto (a)?

Os exercícios podem causar um aumento leve à moderado na tontura por apenas alguns minutos. Esse ligeiro aumento nos sintomas é o que, na verdade, auxilia o cérebro a realizar mudanças permanentes, e de longo prazo, na redução dos sintomas. Se você realiza esses exercícios e não sente nenhum aumento na tontura, provavelmente você está praticando muito devagar. Você deve tomar cuidado para

FACT SHEET: Sintomas com exercícios

Auteur : Sara MacDowell, PT, DPT; Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NCS

Traduction : André Santos, D.Sc,PT ; Camilla Alves,PT

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



não exagerar também. Se você se sentir náusea e tiver dor de cabeça durante os exercícios, ou se seus sintomas não diminuírem ao que estava previamente, dentro de 15-20 minutos, avise seu fisioterapeuta. Ele ou ela realizará mudanças nos seus exercícios para ter certeza que você consegue tolerá-los melhor. Adicionalmente, se você sente desequilíbrio após realizar os exercícios, sente-se e descanse, para evitar queda.

Quando sentirei melhoras?

É importante que realize seus exercícios como prescrito e compareça em todas as sessões. Isso auxiliará o fisioterapeuta a monitorar seus sintomas e o progresso do tratamento, realizar mudanças em seus exercícios quando necessário, e conversar com seu médico sobre outras abordagens a seu favor. Você poderá começar a notar redução da tontura com os exercícios e no seu dia-a-dia dentro de 2-4 semanas. Entretanto, pode demorar um pouco mais dependendo da causa e da severidade dos sintomas. Se você acha que sua tontura está piorando ou não apresenta nenhum tipo de mudança, talvez seja necessário conversar com o seu médico ou seu fisioterapeuta sobre tratamento clínico adicional.