

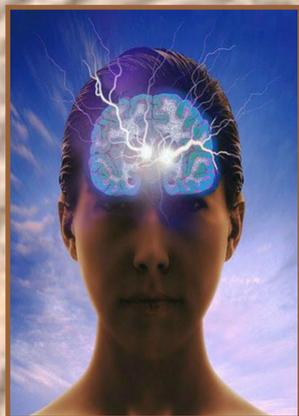


FISIOTERAPIA, EXERCÍCIO FÍSICO E ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Fernandes¹, B. & Tomás¹, T.

1. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

O principal objectivo da Fisioterapia é otimizar o desempenho motor nas actividades funcionais.



As evidencias sugerem que se deve exercitar os doentes no limite das suas capacidades (previamente avaliadas) tanto funcionais como fisiológicas e que nas fases iniciais dos programas de exercício estes deverão ser monitorizados.

O exercício físico regular, de baixa a moderada intensidade em indivíduos que sofreram um AVC demonstrou vários efeitos positivos, na manutenção da sua condição física



Prevenção da diminuição de massa muscular e de massa óssea

Melhoria do perfil lipoproteico

Manutenção das amplitudes articulares e da flexibilidade

Melhoria na tolerância à glucose

Aumento do limiar de angina

Aumento da capacidade funcional

Redução dos sintomas depressivos

Maior confiança para participarem em programas de exercício físico e para a realização das suas actividades da vida diária

Diminuição da frequência cardíaca submáxima e da pressão arterial em repouso

Prevenção do risco de quedas

Melhoria da qualidade de vida

Capacidade para efectuem as suas actividades da vida diária com menor esforço e menor cansaço

A decisão da altura adequada para o início do exercício físico aeróbio, que pode ter início segundo alguns autores a partir da 6ª semana, deverá ser da competência da equipa multidisciplinar na qual o indivíduo com AVC se insere.

Alguns autores preconizam que o exercício físico deverá ser mantido nesta população permanentemente, alternando programas domiciliários com programas formais e supervisionados

A intervenção do Fisioterapeuta deve ser holística e multidimensional compreendendo diferentes abordagens