

A IMPORTÂNCIA DA REABILITAÇÃO NA PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDA

**Maria Teresa Lima Mendes Julião Barbosa
Vitor Manuel da Silva Barbosa**

Coimbra, 2008



"Devagar!

*Quem mais corre, mais
tropeça!"*

(Shakespeare)



INTRODUÇÃO

A expressão “Lar Doce Lar”, parece perder algum sentido quando todos os anos, cerca de 30% das pessoas com 65 anos ou mais, sofre de quedas em casa, valores que sobem para 50% a partir dos 80 anos!

As **quedas** são a principal causa de acidentes nos idosos!

Ocorrem maioritariamente em casa e são responsáveis por 70% das mortes acidentais neste grupo etário!

As consequências das quedas são a 6^a causa de morte nos idosos!

OBJECTIVOS

Aprofundar a temática, de modo a perceber a importância da Reabilitação do Equilíbrio, na prevenção do risco de queda.

Integrar conhecimentos de modo a identificar um conjunto de exercícios preventivos, de treino para compensação de défices e de intervenções no domicílio, que melhor se adaptem à obtenção de ganhos de equilíbrio (principalmente nos idosos).

EQUILÍBRIO

Capacidade de manter uma postura adequada efectuando movimentos com aceleração linear e rotação do corpo, sem oscilação e quedas.

O sistema vestibular, a visão e a propriocepção são os principais intervenientes na manutenção do equilíbrio.

✓ O EQUILÍBRIO é fundamental para a realização das Actividades de Vida Diária, permitindo efectuar os movimentos necessários para evitar as quedas.

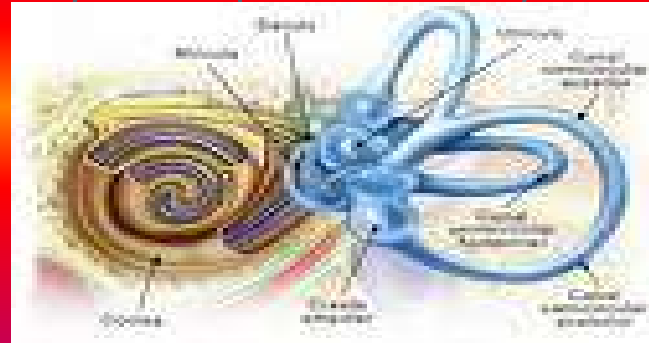
EQUILÍBRIO

▶ O controle do equilíbrio e da postura, dependem das informações sensoriais provenientes de :

⚡ Receptores periféricos

🕒 Visuais

👋 Somatossensitivos



Todos os sistemas que interferem no equilíbrio estão sujeitos a problemas e patologias, que aumentam com o envelhecimento (Ekman-Lundy, 2004).

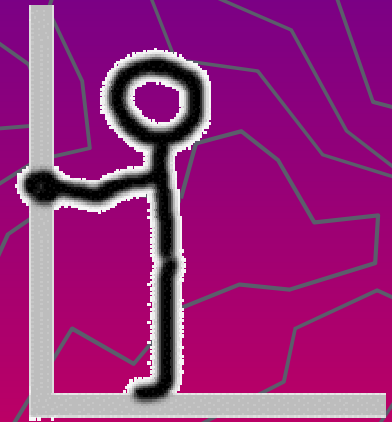
Multicausalidade do Desequilíbrio nos Idosos

- ✓ Cada idoso é único e tem um ritmo de envelhecimento dos sistemas diferente.
- ✓ Maioria das queixas - dificuldade nos movimentos de transição (rodar, mover-se de deitado para sentado e pôr-se de pé, caminhar enquanto roda a cabeça) e nos movimentos rápidos.
- ✓ Aumenta o desequilíbrio, quando existe movimento na visão periférica.

Multicausalidade do Desequilíbrio nos Idosos

O envelhecimento dos sistemas:

- ▶ Vestibular e ↓ do seu potencial de recuperação
- ▶ Acuidade Auditiva e Visual ↓
- ▶ Alterações somatossensitivas
- ▶ Alterações do Sistema Músculo-Esquelético e Proprioceptivo
- ▶ Alterações da Postura
- ▶ Alterações do SNC
- ▶ Sistema límbico (Escala de Depressão Geriátrica)
- ▶ Sistema Cardiovascular
- ▶ Polimedicação +++



AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO

É de importância vital a compreensão do mecanismo do Equilíbrio, possibilitando o planejamento da Reabilitação, de acordo com a **AVALIAÇÃO** individual do problema ou conjunto de problemas de cada indivíduo.



Avaliação Clínica

- ✘ História clínica
- ✘ Exame Físico (ouvido, audição, visão, nariz, cavidade oral, pescoço e coluna cervical)
- ✘ Exame Neurológico (nervos cranianos, teste de coordenação, sensibilidade, tônus, força muscular,...)
- ✘ Observação do apoio e marcha
- ✘ Testes de estabilidade postural estática, dinâmica (computorizada) e funcional
- ✘ Manobra de Dix-Hallpike
- ✘ Audiometria
- ✘ Electronistagmografia
- ✘ TAC e RM

Avaliação do Enfermeiro de Reabilitação

- ▶ Obter informação relevante para o decurso e resultados da Reabilitação (antecedentes, história actual e diagnóstico).
- ▶ Questionário - sintomas, sua frequência, duração e intensidade, posições, situações ou movimentos que os agravam ou precipitam, história de quedas, problemas associados e medicação habitual.

Avaliação do Enfermeiro de Reabilitação

- ▶ Avaliar a intensidade de vertigem (Escala de 1-10)
- ▶ Avaliação do equilíbrio sentado e em pé
- ▶ Testes de equilíbrio estático e dinâmico
- ▶ Teste em pé em apoio unipodal
- ▶ Teste de Romberg
- ▶ Prova dos passos de Fukuda
- ▶ Avaliação da marcha (Whitney e Herdman, 2002).

Avaliação do Enfermeiro de Reabilitação

- ▶ Escala de Berg
- ▶ Escala de Equilíbrio e Mobilidade de Tinetti

São escalas de avaliação do equilíbrio, especialmente úteis para aplicar a idosos, pois fornecem dados precisos da % de risco de queda, consoante a pontuação obtida.

Idosos com distúrbios do Equilíbrio

É de importância vital a inspecção à casa do idoso para despiste de factores que aumentem o risco de quedas.

Checklist desenvolvida pelo Conselho Americano de Segurança

Panfleto informativo



Após efectuar a Avaliação do **desequilíbrio** agudo ou crónico, factor causal do aumento do **risco de queda**

Revela-se urgente o aparecimento de programas de Reabilitação (e seu apoio), que actuem no sentido da prevenção de quedas, para a qual os Enfermeiros de Reabilitação estão preparados, mas que deve ser uma preocupação de todos e da sociedade em geral.

PLANOS DE REABILITAÇÃO DO EQUILÍBRIO

- ▶ Programa de reabilitação deve ser personalizado
- ▶ Escolhido de acordo com o diagnóstico e avaliação



Planos de Reabilitação do Equilíbrio

- Os exercícios devem ser demonstrados ao utente, com particular atenção se for idoso.
- O programa deve progredir gradual e lentamente para um grau de dificuldade superior, começando por efectuar apenas 5 exercícios em cada série.
- O programa de exercícios deve ser efectuado (se possível) diariamente.

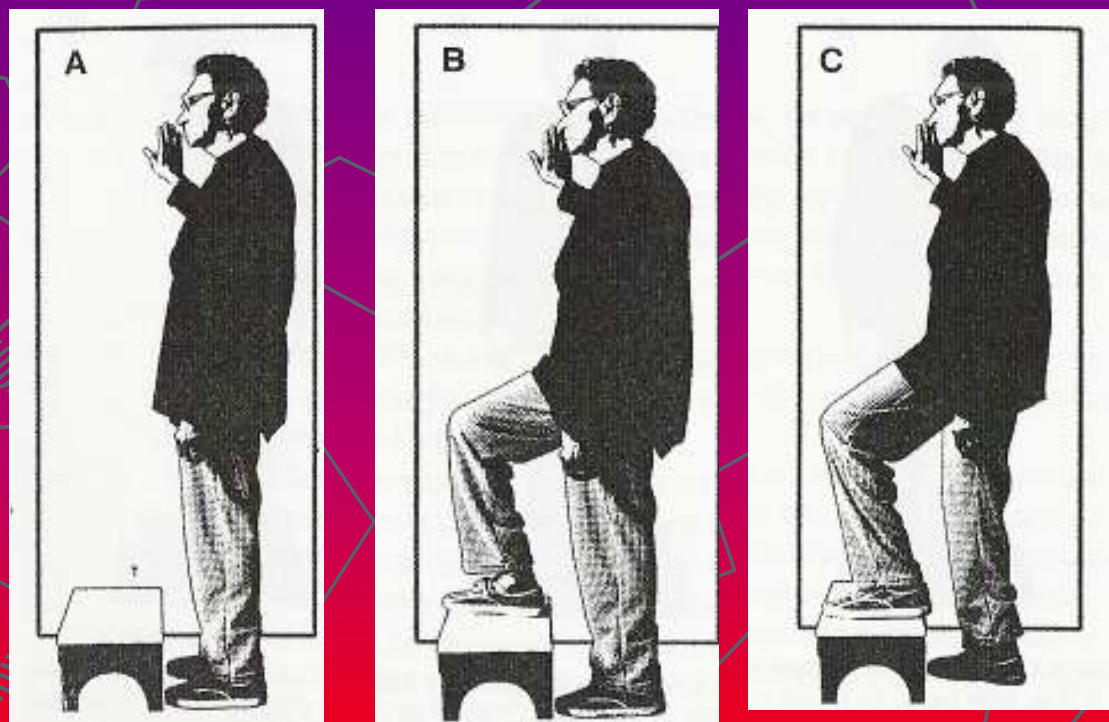
Nos primeiros exercícios podem sentir vertigem aguda e aumento do desequilíbrio, que com a continuidade do treino irá melhorar.

Planos de Reabilitação do Equilíbrio

Na impossibilidade de realizar os exercícios regularmente acompanhado de um profissional, deve ser feito o ensino ao utente e/ou cuidador informal, acompanhado de suporte de informação em papel (panfleto), incentivando-os a cooperar, realizando-os em casa.

Planos de Reabilitação Vestibular e de Equilíbrio

EXERCÍCIOS PARA REEDUCAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM APOIO UNIPODAL



Fonte: Adaptado de Ganança, MM et al. – *Conduitas na Vertigem*. SP: Grupo Editorial Moreira Júnior, 2004. ISBN 85-87958-03-8

M^a Teresa Barbosa e Vitor Barbosa

Planos de Reabilitação Vestibular e de Equilíbrio

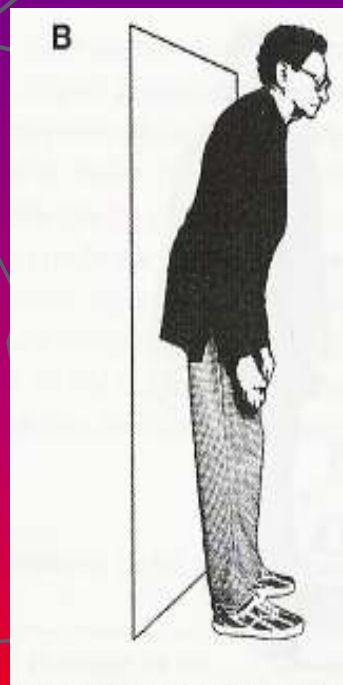
EXERCÍCIOS PARA TREINO DE CONTROLE MUSCULAR DINÂMICO DO QUADRICEPS



Fonte: Adaptado de Ganança, MM et al. – *Conduitas na Vertigem*. SP: Grupo Editorial Moreira Júnior, 2004. ISBN 85-87958-03-8

Planos de Reabilitação Vestibular e de Equilíbrio

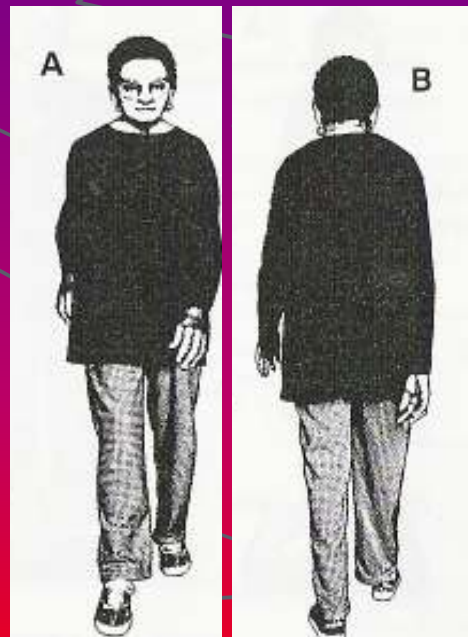
EXERCÍCIOS PARA O CONTROLE DE FLEXÃO/EXTENSÃO DO TRONCO



Fonte: Adaptado de Ganança, MM et al. – *Conduitas na Vertigem*.
SP: Grupo Editorial Moreira Júnior, 2004. ISBN 85-87958-03-8

Planos de Reabilitação Vestibular e de Equilíbrio

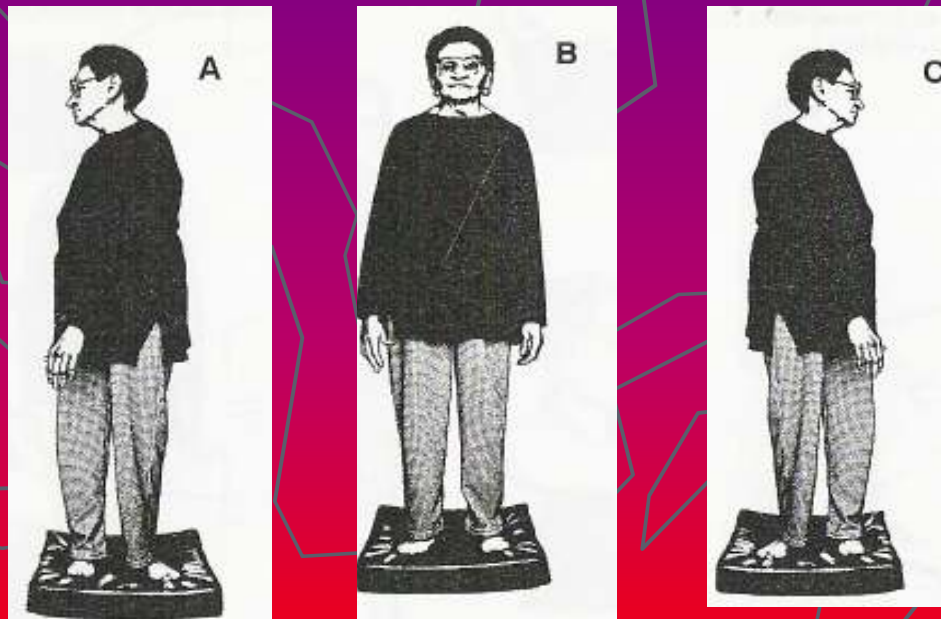
EXERCÍCIOS DE TREINO DE MARCHA COM ROTAÇÃO SOBRE O EIXO AXIAL



Fonte: Adaptado de Ganança, MM et al. – **Conduitas na Vertigem.**
SP: Grupo Editorial Moreira Júnior, 2004. ISBN 85-87958-03-8

Planos de Reabilitação Vestibular e de Equilíbrio

EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO SENSORIAL



Fonte: Adaptado de Ganança, MM et al. – **Conduitas na Vertigem**. SP: Grupo Editorial Moreira Júnior, 2004. ISBN 85-87958-03-8

REABILITAÇÃO DO EQUILÍBRIO

- É urgente actuar na prevenção de Quedas!
- É urgente voltar a habilitar os que sofrem de desequilíbrio para um dia a dia sem limitações na realização das Actividades de Vida Diária!
- É uma área na qual os Enfermeiros de Reabilitação pelos seus conhecimentos e pelo acompanhamento que fazem ao utente, devem investir!



OBRIGADO!!



BIBLIOGRAFIA

- ▶ ENFERMEIRAS, Conselho Internacional – **Classificação Internacional para a prática de Enfermagem**. Lisboa: Associação Portuguesa de Enfermeiros, 2000. ISBN 972-98149-1-0. Versão β.
- ▶ GANANÇA, Maurício M. et al – **Condutas na Vertigem**. São Paulo: Grupo Editorial Moreira Jr., 2004. ISBN 85-87958-03-8.
- ▶ McCLOSKEY, Joanne et al – **Classificação das Intervenções de Enfermagem (NIC)**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora SA, 2000. ISBN 0-323-00894-1.
- ▶ PARIKH, Shailesh S. e BID, CHAMPA V. – **Reabilitação Vestibular**. In Delisa, J. A. e Gans B. M. Tratado de Medicina de Reabilitação. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2002. ISBN 85-204-1052-9.
- ▶ HERDMAN; Susan J. – Reabilitação Vestibular. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2002. ISBN 85-204-1256-4.
- ▶ Sites consultados:
- ▶ <http://www.msd.pt/mmerck/categoria>
- ▶ <http://www.hcnet.usp.br/otorrino/arq41/porque.htm>
- ▶ <http://www.medialsaude.com.br/noticia>