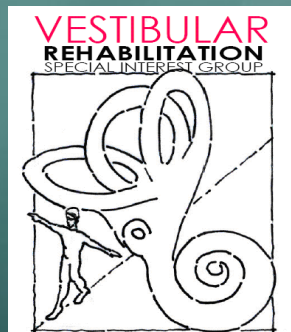


# Sintomas com exercícios

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Lisa Heusel-Gillig, Fisioterapeuta, Doutora em Fisioterapia  
Especialista em Neurologia



## ***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 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 estava 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 a curto prazo é o que, na verdade, auxilia o cérebro a realizar mudanças permanentes para redução da tontura a longo prazo. Se você realiza esses exercícios e não sente nenhum aumento na tontura, provavelmente você está praticando muito devagar.

Você deve tomar cuidado para não exagerar também. Se você sentir náusea e tiver dor de cabeça durante os exercícios, ou se seus sintomas não diminuírem ao que estava previamente, dentre 15-20 minutos, avise seu fisioterapeuta. Ele ou ela



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,

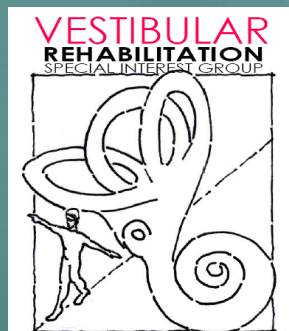
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

Sintomas com  
exercícios



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 descansa, 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 sobre tratamento clínico adicional.

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)