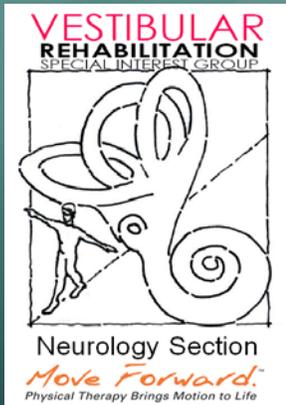


FOLHETO EXPLICATIVO

Porque consultar um Fisioterapeuta se eu tenho tontura?



Autora: Laura O. Morris, Fisioterapeuta, Especialista em Neurologia



Porque eu devo consultar um Fisioterapeuta se eu tenho tontura?

Se você está com tontura, a causa pode ser sua orelha interna, ou desordem vestibular. Alguns Fisioterapeutas são especializados numa área da Fisioterapia chamada de *Reabilitação Vestibular*, na qual os terapeutas trabalham para melhorar os sintomas de tontura e desequilíbrio que você pode apresentar.

Grande parte do trabalho do Fisioterapeuta é fazer com que a pessoa volte a se movimentar normalmente e maneje os sintomas da tontura ao mesmo tempo. As principais maneiras de atingir estes objetivos são através de exercícios e realização das atividades de vida diária. O Fisioterapeuta irá traçar algumas estratégias para que sua recuperação seja tolerável. Se algumas das atividades domésticas lhe causam tontura, é importante aprender a realizar estas atividades de uma maneira diferente, para que os sintomas da tontura sejam os menores possíveis. Algumas atividades que antes eram fáceis de serem realizadas, agora podem tornar-se difíceis e causar fadiga (cansaço) e tontura. O terapeuta pode lhe ajudar em algumas destas situações e fazer com que você siga em frente e volte a ter uma vida produtiva o mais rápido possível.

A terapia para desordens vestibulares pode ser realizada de diversas formas. O tipo de exercício depende do que a pessoa apresenta durante a avaliação. Alguns deles auxiliam no equilíbrio, outros auxiliam o cérebro a resolver as diferenças nos sinais enviados pelas orelhas internas, e alguns melhoram a habilidade de enxergar claramente. Além do mais, exercícios de uma maneira geral melhoraram o condicionamento físico e bem-estar.

Independente da causa da sua desordem vestibular, quanto mais cedo você começar, melhor. Pesquisas vêm demonstrando que o cérebro e a orelha interna conseguem uma compensação mais efetiva nos primeiros meses após a lesão vestibular. Este período é o melhor para promover uma recuperação através da reabilitação vestibular.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta