

Diretriz de fisioterapia para a doença de Huntington

Traduzido por Tamine Capato

Introdução: A Diretriz de fisioterapia para doença de Huntington foi publicada recentemente (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Essa diretriz foi baseada nas melhores pesquisas disponíveis e fornece recomendações de tratamentos que os fisioterapeutas devem usar para ajudar as pessoas com doença de Huntington a gerenciar seus problemas de movimento e atividades diárias.

Os fisioterapeutas usam uma variedade de tratamentos para ajudar as pessoas com doença de Huntington a realizar atividades diárias com o mínimo de ajuda de outras pessoas. Esses tratamentos incluem educação orientação sobre como se manter ativo e como se exercitar com segurança, ensinar as pessoas a andar e se equilibrar melhor, mostrar às pessoas maneiras de prevenir quedas e aconselhar as pessoas sobre dispositivos de caminhada como bengalas, bastões, andadores e outros equipamentos ou recursos auxiliares. A fisioterapia e os exercícios são uma parte do cuidado geral de uma pessoa com doença de Huntington, que pode incluir o tratamento por outros profissionais de saúde, como neurologistas, psiquiatras, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, profissional especializado e assistentes sociais.

O Papel do Fisioterapeuta: O fisioterapeuta examinará a capacidade de locomoção das pessoas, postura, equilíbrio, força muscular e sua capacidade de cuidar de si mesmas e de suas casas. Os fisioterapeutas realizam exames para ajudar a entender por que ocorrem problemas funcionais e para determinar os melhores tratamentos de fisioterapia para atender às necessidades individuais de cada pessoa que vive com doença de Huntington.

Quando entrar em contato com um Fisioterapeuta: Sugerimos que as pessoas com doença de Huntington consultem um fisioterapeuta logo após o diagnóstico. Isso permitirá que o fisioterapeuta faça uma avaliação e decida quais tratamentos de fisioterapia melhor atenderão às suas necessidades atuais. Iniciar um programa de exercícios logo após o diagnóstico ajudará as pessoas a se moverem e se equilibrarem melhor e a serem capazes de realizar suas atividades diárias sem a ajuda de outras pessoas pelo maior tempo possível. O fisioterapeuta também pode ajudar a responder a perguntas sobre a frequência de exercícios, bem como o tipo e a quantidade de exercícios. Recomendamos que as pessoas com doença de Huntington consultem um fisioterapeuta a cada 6 meses. No entanto, se as pessoas com doença de Huntington têm dificuldade para andar, entrar e sair de cadeiras ou cama, ou tropeços ou quedas, elas podem precisar consultar um fisioterapeuta com mais frequência para reduzir esses problemas.

Recomendações de exercício e atividade física para pessoas com doença de Huntington:

Diretrizes Gerais de Exercícios:

- a) Tente se exercitar pelo menos três vezes por semana por 20-30 minutos em intensidade moderada. Intensidade moderada significa que o exercício deve ser um pouco difícil, mas não tão difícil que você não possa ter uma conversa curta com alguém. Seu terapeuta pode ajudá-lo a determinar os melhores exercícios específicos para você.
- b) Tente incluir exercícios como parte de sua rotina diária. Pense em se mover mais e se sentar menos. Escolha uma hora do dia em que você sinta que é melhor fazer exercícios. Escolha o tipo de exercício que você gosta e que se adapta às suas capacidades físicas. Tente incluir vários exercícios em sua rotina. Se possível, faça exercícios com outras pessoas, pois isso pode ajudar a

motivá-lo a continuar se exercitando.

Diretrizes específicas para exercícios:

- a) Fazer exercícios aeróbicos de intensidade moderada pode melhorar sua resistência física e a sua capacidade de movimento. Os exercícios aeróbicos incluem andar de bicicleta ergométrica ou aparelho elíptico, fazer uma caminhada ou corrida rápida e caminhar ou correr em uma esteira.
- b) Exercícios de fortalecimento e resistência ou treinamento em circuito (ou seja, fazer exercícios diferentes por alguns minutos cada) adicionados à sua rotina de exercícios também podem ajudar a melhorar sua capacidade de se movimentar.
 - Os exercícios de fortalecimento e resistência podem incluir exercícios com faixas de resistência ou pesos e fazer exercícios como agachamentos, afundo e step-ups (exercícios usando um step ou banco), conforme sugerido por um fisioterapeuta.
- c) Caminhar regularmente (com ajuda do fisioterapeuta ou feito por conta própria) pode melhorar sua capacidade de se mover.
- d) Praticar transferências (entrar e sair da cama ou entrar e sair de uma cadeira) pode melhorar sua habilidade de locomoção.
- e) Os exercícios respiratórios podem melhorar a função respiratória e a tosse.

Diretrizes para dispositivos de mobilidade e posicionamento:

- a) Para pessoas que precisam de ajuda para andar, o fisioterapeuta pode sugerir o uso de andador de quatro rodas (andador com rodas) para tornar a caminhada mais segura e diminuir a necessidade de ajuda de outras pessoas.
- b) Para pessoas que não têm uma boa postura ao sentar-se, um fisioterapeuta pode sugerir o uso de cadeiras especiais para mantê-los em uma boa postura sentada.
- c) Para pessoas que não têm uma boa posição na cama ou deitadas, o uso de dispositivos de posicionamento pode ser útil.
 - Exemplos de dispositivos de posicionamento são almofadas em cunha, almofadas, travesseiros e grades de cama para posicionamento na cama.
- d) Para pessoas com rigidez muscular, os exercícios de alongamento podem ajudar a manter as articulações em movimento durante toda a amplitude de movimento.

Diretrizes para cuidados em fases tardias:

- a) Sugerimos que cada família mantenha contato regular com sua equipe de saúde para desenvolver o melhor plano de atendimento às necessidades das pessoas em estágio avançado da doença.
- b) Fazer atividades que sejam agradáveis e envolvam a família e os amigos pode ajudar a melhorar o humor, os movimentos e o bem-estar das pessoas com doença de Huntington.
- c) Modificações na casa ou no ambiente que a pessoa passa longo período, e manter uma boa postura sentada são sugeridas para ajudar as pessoas com doença de Huntington a realizar suas atividades diárias.

Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease.

Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz
Neurology Feb 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212/WNL.0000000000008887