

Ficha Informativa sobre o Treino do Equilíbrio e da Marcha na Doença de Huntington

Os fisioterapeutas devem prescrever um treino de marcha supervisionado individualizado para melhorar as medidas espaço-temporais da marcha. (Recomendação de grau A)

Os fisioterapeutas podem prescrever exercícios individualizados, incluindo exercícios de equilíbrio, realizados com uma frequência e intensidade moderadas para melhorar o equilíbrio e a confiança no equilíbrio. (Recomendação de grau B)

Tipos de pessoas com DH que mais beneficiariam de intervenções no equilíbrio e na marcha:

Pessoas com DH em fases pré-manifestas, iniciais e intermédias da doença (pontuação de Capacidade Funcional Total de pelo menos 5/13).

Como efetuar o treino do equilíbrio e da marcha:

O tipo de intervenção, a dosagem e a intensidade variam muito entre os estudos.

As intervenções devem ser individualizadas de acordo com a gravidade da doença, as capacidades funcionais e as preferências da pessoa e progredir ao longo do tempo para manter um nível adequado de desafio.

Se o equipamento de posturografia não estiver disponível para efetuar o teste de organização sensorial, o terapeuta pode efetuar o teste clínico modificado de integração sensorial no equilíbrio.

O desempenho em duas tarefas pode ser avaliado com os testes Timed Up and Go Motor e Timed Up and Go Cognitive.

Considerações sobre a prescrição de exercícios:

Segurança: Para evitar a ocorrência de quedas, tomar precauções como a utilização de cintos de marcha, dispositivos de arnês suspensos e proteção adequada por parte do pessoal de reabilitação. Recomenda-se a utilização de andarilhos para melhorar a estabilidade e a segurança da marcha, conforme necessário.

Ambiente de prática: Os exercícios de equilíbrio e de marcha podem ser mais seguros e eficazes quando administrados com a supervisão de um fisioterapeuta.

Custo, espaço: Ter em conta os custos do equipamento e da tecnologia e a segurança do ambiente quando se prescrevem e administram exercícios de equilíbrio e marcha.

Como efetuar a intervenção

Tipo de Treino	Frequência, Intensidade, Tempo, (FIT)	Ferramentas de Avaliação	O que melhora
Treino específico para tarefas focado em andar, transferências de sentado para em pé, e estar de pé (fisioterapia em casa)	60 min 2 dias por semana, durante 8 semanas	Escala de Objetivos Atingidos	Atingir objetivos pessoais para cada uma das atividades
Treino aeróbico em grupo (na clínica) Treino de resistência Programa de exercício em casa não supervisionado	<u>Exercício na clínica:</u> 60 min (5 min aquecimento/arrefecimento, 10 min aeróbico, 40 min resistência), uma vez por semana, durante 9 meses <u>Exercício em casa:</u> 60 min, 3 vezes por semana, durante 6 meses	Escala Unificada para Avaliação da Doença de Huntington – score motor total Teste de Organização Sensorial (Balance Master da Neurocom) Escala de Confiança no Equilíbrio para Atividades Específicas (ABC)	Velocidade de declínio de sintomas motores (coreia, marcha em tandem); confiança no equilíbrio ao subir e descer escadas
Exercícios de equilíbrio com uso de tecnologia como biofeedback visual e auditivo e exergaming (ex. Dance Dance Revolution) ou DVD de exercícios	45 min, 2-3 dias por semana, durante 6-8 semanas	Monitores de atividade wearable Velocidade de marcha Escala de equilíbrio de Berg Teste de levantar-se e se sentar da cadeira de 30s Teste de Desempenho Físico	Equilíbrio estático e dinâmico durante a marcha e atividades funcionais Velocidade de marcha Atividade física
Programas de exercício com atividades focadas no controlo postural (ex: treino funcional, exercícios de equilíbrio estático/dinâmico, treino de reação ao equilíbrio)	60-90 min, 2-5 vezes por semana durante 3-9 semanas	Teste Levantar e Ir Teste de Tinetti Escala de equilíbrio de Berg Teste de quatro passos quadrados Teste de alcance funcional Teste de Desempenho Físico Teste de marcha 10m	Mobilidade, equilíbrio e marcha

Recursos

O canal de Youtube ACTIVE-HD inclui alguns exemplos de exercícios de equilíbrio e de treino para tarefas específicas: https://www.youtube.com/channel/UCH7_ed2_mkzXNWPZqVlosw

Recursos de fisioterapia em DH, incluindo linhas guias (<http://www.ehdn.org/physiotherapy-wg/>)

Podcast sobre cuidados de fisioterapia em DH por Lori Quinn: <https://www.neuropt.org/special-interest-groups/degenerative-diseases/podcasts> (procurar 4D Episódio 10)