

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

### **Como é que o equilíbrio e a marcha são afetados na doença de Huntington?**

Os problemas de equilíbrio e de marcha são comuns nas pessoas com doença de Huntington (DH), mesmo no início da doença e mesmo antes do diagnóstico. Os primeiros sinais de que pode estar a ter um problema de equilíbrio ou de marcha são tropeçar e dificuldades em manter o equilíbrio quando está de pé numa só perna ou quando está a fazer duas ou mais coisas ao mesmo tempo, como andar e falar ou andar enquanto segura algo como um cesto da roupa nos braços. À medida que os problemas de equilíbrio e de marcha se agravam, o risco de queda é maior.

### **Quando deve consultar um fisioterapeuta para problemas de equilíbrio e de marcha?**

Todas as pessoas com DH são aconselhadas a ir à fisioterapia o mais cedo possível. O fisioterapeuta pode efetuar uma avaliação e recomendar um programa de exercícios. Este pode incluir treino de equilíbrio e marcha, que pode prevenir ou retardar o declínio dos problemas de equilíbrio e atividade física. Também deve ir à fisioterapia se notar um declínio no equilíbrio e/ou na marcha num período de tempo relativamente curto ou se estiver a sofrer mais quedas do que o habitual.

### **O que é que o fisioterapeuta pode fazer se tiver problemas de equilíbrio e de marcha?**

Os fisioterapeutas têm formação para avaliar o desempenho do equilíbrio e da marcha e determinar se tem problemas de equilíbrio ou de marcha e se corre o risco de cair. Normalmente, há mais do que uma razão para a instabilidade ou as quedas. Uma vez identificada(s) a(s) causa(s), o fisioterapeuta pode fornecer um plano de tratamento para atingir os seus objetivos e responder às suas necessidades específicas. É importante compreender que o medo de cair e a falta de movimento aumentam efetivamente o risco de queda. Por isso, é melhor trabalhar com um fisioterapeuta para o ajudar a movimentar-se com segurança em qualquer ambiente em que se encontre e para diminuir o risco de

quedas. A boa notícia é que as pessoas com DH podem melhorar o seu equilíbrio com a ajuda do fisioterapeuta.

## **Que tratamentos podem os fisioterapeutas recomendar para os problemas de equilíbrio e de marcha?**

O tipo de tratamento que um fisioterapeuta irá recomendar varia de acordo com a função e o estilo de vida da pessoa, e com o tipo de problema de equilíbrio ou de marcha que a pessoa está a ter. Para alguns problemas, o fisioterapeuta pode recomendar exercícios específicos que desafiem o controlo do equilíbrio da pessoa (por exemplo, ficar de pé ou andar com os pés juntos, com ou sem os olhos abertos), ou a prática repetida de tarefas que a pessoa tem dificuldade em realizar (por exemplo, passar de sentado para de pé ou subir/descer escadas). Se a pessoa cai frequentemente, o fisioterapeuta pode recomendar formas de evitar as quedas, como a utilização de um corrimão nas escadas ou a utilização de um dispositivo como um andarilho ao caminhar.

## **Onde posso encontrar fisioterapeutas que tratem pessoas com DH com problemas de equilíbrio e de marcha?**

Na Europa, pode encontrar fisioterapeutas com experiência no tratamento de pessoas com DH através da European Huntington's Disease Network e das associações de DH em cada país. Para informações gerais sobre como se manter ativo com a DH, visite este site:

<http://eurohuntington.org/active-huntingtons/>

Para as pessoas com DH que vivem nos Estados Unidos, procure terapeutas especializados em fisioterapia neurológica neste site: <https://www.choosept.com/find-a-pt>.

## **Recursos**

Vídeos de exercícios e atividades podem ser encontrados em:

<https://eurohuntington.org/active-huntingtons/>

[https://www.youtube.com/channel/UCH7\\_ed2\\_mkzXNWPZqVlosw](https://www.youtube.com/channel/UCH7_ed2_mkzXNWPZqVlosw)

<https://u.osu.edu/mend/move-to-improve/>