

DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

O Dia Mundial da Fisioterapia celebra-se a 8 de Setembro e é um dia de sensibilização para o contributo dos fisioterapeutas para a saúde e para a autonomia do homem. Este dia tem também como objectivo a divulgação da profissão.

É também uma homenagem a todos os fisioterapeutas do mundo que diariamente ajudam as pessoas a superar problemas músculo-esqueléticos, neuro-musculares e cardio-respiratórios, entre outros.

A Fisioterapia é uma ciência aplicada, cujo objeto de estudos é o movimento humano, em todas as suas formas de expressão e potencialidades, quer nas suas alterações patológicas, quer nas suas repercussões psíquicas e orgânicas, com objetivos de preservar, manter, desenvolver ou restaurar a integridade de órgãos, sistemas ou funções.

Para alcançar os fins e objetivos propostos, utiliza recursos físicos e naturais, de ação isolada ou conjunta de eletroterapia, crioterapia, termoterapia, hidroterapia, fototerapia, mecanoterapia e cinesioterapia.



DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

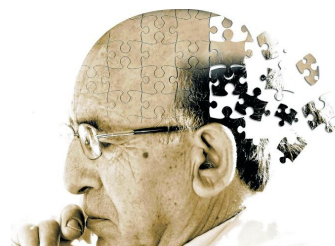
A Alzheimer é uma patologia do cérebro de causa desconhecida, com agravamento progressivo, lento e irreversível, que afeta principalmente as funções intelectuais:

- Compreensão
- Orientação
- Atenção
- Pensamento
- Memória.

É a forma mais comum de demência, surgindo principalmente a partir dos 65 anos. A doença ataca metade da população a partir dos 85 anos.

O nome da patologia deriva do médico alemão, que em 1907 descreveu a doença: Alois Alzheimer.

Não foi ainda descoberta a cura para esta doença, sendo que o tratamento é feito com recurso a fármacos que atenuam os seus sintomas.



Alzheimer em Portugal

Estima-se que existam cerca de 60 mil pessoas com doença de Alzheimer em Portugal. No mundo serão 35,6 milhões de pessoas com Alzheimer, com o número a duplicar até 2030.

Em Portugal realizam-se atividades neste dia relacionadas com a doença, como check-ups em centros hospitalares, caminhadas, campanhas informativas e de solidariedade com doentes de Alzheimer.

Sinais de alerta:

- Esquecer-se de parte ou da totalidade de um acontecimento;
- Perder progressivamente a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas;
- Perder progressivamente a capacidade de, autonomamente, se lavar, vestir ou alimentar;
- Perder progressivamente a capacidade de tomar decisões;
- Não saber em que data ou estação do ano está;
- Ter dificuldades em manter uma conversa, não conseguindo manter o raciocínio ou lembrar-se das palavras.



O que pode fazer para prevenir o aparecimento da doença:

- Praticar desporto
- Manter o cérebro ativo
- Optar por uma alimentação saudável
- Dormir bem
- Não fumar
- Reduzir o consumo de álcool

Jornal da NBfisio

Osteopatia _ Fisioterapia _ Mesoterapia _ Nutrição
Pilates Clínico _ Terapia Sacrocraniana _ Naturopatia
MTC/Acupuntura _ Treino funcional _ Psicologia

Almada, Setembro 2018 | N°20



Osteopatia, Fisioterapia e Mesoterapia
Centro de Diagnóstico e Terapias

facebook.com/nbfisio  

Almada, Setembro 2018 | Nº20

facebook.com/nbfisio  

FISIOTERAPIA - DIÁSTASE ABDOMINAL

Conhecida como diástase do músculo reto abdominal ou diástase abdominal pós gravidez, a diástase apresenta-se como um estiramento causado pelo enfraquecimento dos músculos abdominais.

No caso da gestação, o útero em expansão provoca um alongamento dos músculos abdominais, o que pode causar uma separação das duas bandas musculares que se encontram na região central do abdómen. No local onde os dois músculos se separaram pode passar a haver um abaulamento – ou uma espécie de “espaço” onde a barriga se torna mais protuberante.



Em geral, a diástase tem início ainda durante a gestação, embora seja mais notável imediatamente após o parto.

Causas

Uma das principais causas da diástase abdominal é a falta de fortalecimento dos músculos abdominais. E muito embora a gravidez seja um dos principais fatores de risco associados à diástase abdominal, a condição também pode ser causada por exercício abdominal intenso, excesso de peso e levantamento excessivo de peso.

Outros fatores de risco para a diástase abdominal:

- Gestação;
- Múltiplas gestações;
- Gestação gemelar ou de “bebé grande” (feto macrossômico);
- Sobrepeso;
- Levantamento excessivo de peso;
- Sedentarismo;
- Idade superior a 35 anos.

Sintomas

Os sintomas mais frequentes costumam ser dores na região lombar e nas nádegas e o surgimento de uma protuberância no meio do abdómen quando se faz algum tipo de esforço (como ao tossir, sentar ou levantar).

Diagnóstico

Diástase abdominal é o afastamento da musculatura reto-abdominal na linha média do abdómen. Apresenta-se dividida verticalmente e até 3 cm de espessamento, alguns

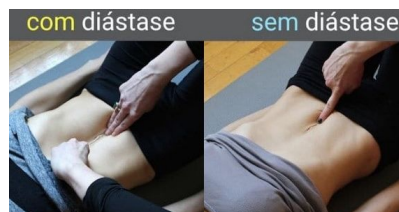
estudos classificam como fisiológico. Pode ocorrer na cicatriz umbilical, acima desta e abaixo (menos frequente). Em alguns casos pode ser transitória ou permanente.

Para melhor entendimento, imagine que a musculatura reto-abdominal são dois elásticos verticais, que sustentam a parte anterior do abdómen. Os elásticos iniciam-se abaixo das costelas, indo até os ossos da bacia. Com o aumento da sobrecarga do abdómen, eles afastam-se e surge um espaço central, deixando a área sem sustentação.

Tratamento e atividade física

O tratamento depende da severidade do problema. A maioria das diástases podem ser revertidas com exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal.

Nos casos severos, em que o músculo está amplamente afastado, a opção pode ser o tratamento cirúrgico, mas o fortalecimento da musculatura traz redução significativa do problema.



A prevenção pode ser com exercício físico de baixo impacto, com a finalidade de fortalecer a musculatura abdominal, alinhar e estabilizar os reto-abdominais.

Os exercícios abdominais tradicionais de flexão de tronco não são indicados, porque podem aumentar a diástase e surgirem hérnias abdominais.



O **Pilates Clínico** é a melhor alternativa para promover este fortalecimento, através de exercícios de estabilização do tronco e fortalecimento da

musculatura abdominal (core).

Um dos princípios do Pilates Clínico é a respiração associada e sincronizada durante a realização dos movimentos, já que a apneia durante o esforço físico, provoca o aumento da pressão intra-abdominal.

(Fisioterapeuta e Osteopata Lídia Oliveira, C-035505079)

Visite-nos e sinta-se bem!